

الدكتور ستيفن لاکتر

التحليل النفسي

أو استكشاف النفس

برنامج في علم النفس التطبيقي

للعلاج والدراسة

يستخدم التحليل النفسي والابحار والتنويم والاشتراف وغيرها

علمي وعملي

ترجمة وقدم له ببحث سيكولوجي

الدكتور فريد سليمان صفيحي

دكتوراه في الطب من جامعة فينا
دراسات عليا

جميع الحقوق محفوظة

يطلب من مكتبة الانجلو المصرية بالقاهرة

0164940



Bibliotheca Alexandrina

الدكتور سيفين لالكنز

التخليك الذاتي

أو

استكشاف النفس

برنامج في علم النفس التطبيقي
للعلاج والدراسة

يستخدم التحليل النفسي والايحاء والتنويم والاشتراط وغيرها
علمي وعملي

ترجمة وتقديم
الدكتور فريد سليمان صيفيني
دكتوراه في الطب من جامعة
دراساته علميا

يطلب من مكتبة الانجلو المصرية القاهرة

كلمة العرب

يقضى المرء منا حياته في دار واحدة لا يبرحها ما ظل حيا ، وفي صحبة رفيق دائم لا يفارقه لحظة واحدة - تلك هي النفس ، التي هي أئمن ما لديه في الوجود . فليس بغريب منه أن يتوق الى تعرفها واستجلاء أطوارها ، ولو بالآقل ليدعم مسلكه بدعامة من المعرفة . فهي الاداة التي لا يملك سواها ، يستقبل بها مؤثرات بيئته التي يعيش فيها ، ويؤثر بها بدوره في تلك البيئة .

ولقد عودتنا الكائنات الحية أن تنتهج في تطورها ومسلكها طريقا يعود عليها بالنفع والجدوى . والانسان لا يعدو أن يكون واحدا من تلك الكائنات . الا أن بيئته وامكانياته تعقدتا الى حد كبير ، على حين أنه لا يزال مطلوبا منه أن يعيش قبل أن يعرف ، وأن ينهج طريق الصواب وأن لم يتلقنه . ولكن هيهات . ان الانسان في مرحلته الراهنة من تطور المدنية لا بد له من علم النفس ، يتوقف كل شيء في حياته على درجة معرفته بذاته . وإى اختلاف ضئيل في الصورة التي ترتسم لديه عنها ، ويسلك بهديها ، لا بد أن يؤدي الى تحول بالغ الاثر في معالم حياته وحصيلة عمره . ولقد تشعبت الاساليب التي يتلوع بها العلماء للاقتراب من النفس . فترى علم النفس التجريبي أو البحث يتمسك بأساليب العلوم الطبيعية ، فيقيس منها مقادير

الذكاء ، ويتبع الاحصائيات ويجرى البحوث العملية . ولقد اتى هذا الاسلوب بشمل عملية في ميادين شتى ، كميدان الانتاج والصناعة ، وتقدير القوى العاملة وغيرهما ، وأفاد منه الفن العلاجي ، باستخدامه أسلوب الاشتراط (تجارب بافلوف) ، والإيحاء ، مما سيأتى ذكره في موضعه في هذا الكتاب . واستفلت بعض الجهات تجارب الاشتراط فيما (١)

قامت به من اعمال درجوا على تسميتها « باكتساح المخ » . كما ساعدتنا تلك التجارب على تفسير بعض الظواهر (٢)

النفسية الجماعية وارساء فهمنا لها على أساس علمي .

غير انه لا يسعنا الا التسليم بأن الفن العلاجي ، وكذا فهمنا للانفعالات ومشاكلها في الحياة اليومية لم يفيدا من علم النفس التجريبي أو البحث الا بقدر محدود .

ولما اصاب تقدم المعرفة ركود في مطلع القرن الحالى في ميدان التعرف على النفس نشأت الحاجة الى دراسة الانسان المريض نفسيا ، ومحاولة النوصل بتلك الوسيلة الى بعض الحقائق عن الانسان السوى . وانتهج فرويد هذا

(١) اكتساح المخ Brainwashing وهى اجراءات استخدمت مع الاسرى وغيرهم وأدت الى السيطرة على تفكيرهم .

(٢) ورد في هذا الشأن كتاب

Battle for the mind by Wm. Sargent. Heinemann 1957

وقد تضمن هذا الكتاب نفسه بحثا مستفيضاً لعمليات « اكتساح المخ » ،

الطريق على أساس مشاهدات استرعت نظره على المرضى ،
فنشأ منها ج التحليل النفسى . ولقد أوضح العلامة كارل
ميننجر الكيفية التى نقيدها من هذا الاسلوب بتشبيه رائع ،
(١)
اذ قال : « أنه من غير المبسور أن نقف على الآليات التى
تبعث للسيارة على الحركة من مجرد ملاحظتنا سيارة سليمة
وهى تتحرك . ومن ثم فإن خير وسيلة لنا للتعرف على
كيفية تحركها هى أن نتوجه الى ورشة باحد الشوارع
الخلفية ونتفحص سيارة اصابها العطب وأخذ المختصون فى
فك اجزائها .. »

ولما كانت الآليات النفسية التى تساهم فى ظهور
الاضطرابات ، توجد وتعمل أيضا فى الانسان السوى ، كما
أن شتى الظواهر النفسية التى تجتذب اهتمامنا ، وقد
نستخدمها فى العلاج ، ومنها الإيحاء والتنويم والاشتراط
وعملية الاستدعاء الطليق للخواطر - التى هى عماد التحليل
النفسى - وهى عملية تشبه الاحلام - جميعها ظواهر طبيعية
تطرا بالمثل فى حياة الانسان السوى فى صورة من الصور ،
فما من شك أن دراستنا لها تسفر هى الاخرى عن تعميق
وازدیاد فهمنا للانسان السوى .

وتتصل معظم الاضطرابات النفسية بالجانب الانفعالى
من النفس ، وهو جانب من الطاقة النفسية يقع المقر المركزى

للتعبير عنه في مراكز عصبية بالمخ أدنى درجة من اللحاء المخي،
(وعلى وجه الدقة في الهيبوثالاموس بالمخ البيني) . ويتشابه
الانسان ويشترك في هذا الجانب الانفعالي وفي تلك المراكز
العصبية اللغيا مع كائنات أخرى أدنى منه مرتبة . فلما
تطور اللحاء المخي بالانسان في مخرج الارتقاء وأصبح اللحاء
مركزا للدراك والاستدلال العقلي أصبحت له السلطة العليا
بصفة عامة على السلوك ، وأصبح يتحكم في تلك المراكز
(١)

الدنيا بعملية الكف . واللحاء ، ولو أنه ليست له السيطرة
المطلقة في جميع الأحوال على تلك المراكز العصبية المختصة
بالتعبير من الانفعال ، إلا أنه على صلة وثيقة بتلك المراكز
تنطوي على تأثير دائم متبادل بينهما .

وبرغم الاعتراضات التي قامت ضد نظرية وليم جيمس
و س. ج. لانجه في الانفعالات ، والتي مؤداها أن
مشاعر الانفعال إنما هي تعبير عن تغيرات بدنية تقع في باطن
الجسم ، فإن الأبحاث العملية الحديثة أيدت تلك النظرية إلى
حد بعيد . فالتعبير الانفعالي يتضمن تغيرات في الاحشاء تشمل
القلب (سرعة ضرباته بصفة خاصة) ، والأوعية الدموية
(اتساعها وتقلصها ، كاحمرار الوجه وشحوبه) ونشاط
الغدد (كغدد العرق والغدد اللعابية ، وإطلاق الجلوكوز
من الكبد وغير ذلك) ونشاط العضلات (المساء) عضلات

٧٠

الامعاء وعضلات الاوعية الدموية والاعضاء الداخلية بصفة عامة) . ان جميع تلك التغيرات الحشوية تمثل حالة التأهب للقتال أو الفرار ، وتنجم اثراتها عن اهاجة القسم السمبتاوى من الجهاز العصبى المستقل ، ومن الميسور استثارتهما باجمعها في حيوان التجربة المنزوع اللحاء المخى بالمعمل بالتنبيه الكهربى لمراكز التعبير عن الانفعال وهى المراكز (١)

الخلفية من المخ البينى

ولقد قدمنا بهلنا كى نتقدم الى ذكر الادرعاج النفسى البينى . فالنفس ، على ما نراها فى مرحلة العلم الراهنة ، انما هى جانب من جوانب الكائن الحى ، يتفاعل مع الظواهر البدنية تفاعلا متبادلا الى حد كبير .

لقد قيل ان اكثر من نصف العلل البدنية التى يكابدها المرضى اساسها نفسى . وسجل الدكتور الفاريز عميد اطباء المايو كلينيك حشداً وافراً من تلك الاضطرابات البدنية الوظيفية واثبت ان اساسها سيكولوجى ، وضمنها مؤلفا كبيرا له اسماء « الاضطرابات العصائية » . غير

(١) نجد ملخصا وافيا لما ورد فى هذا الشأن من بحوث ، مع ذكر المراجع ، فى كتاب «مدخل الى علم النفس الحديث» تأليف ل. زانجويل ترجمه الى العربية الاستاذ عبدالعزيز جاويد ص ١٨٩-٢٠١ .

(2) Walter C. Alvarez. The Neuroses. Diagnosis and management of functional disorders and minor psychoses. Saunders 1951

انه لم يجد علاجاً لجانب كبير منها للأسف الشديد . الا أن
الاطباء المشتغلين بالعلاج النفسى اوردوا فى بحوثهم النتائج
الإيجابية التى حصلوا عليها من العلاج النفسى لتلك الحالات .

غير ان هذا لا ينتقص من قيمة كتاب الدكتور الفاريز .
فحسبه كطبيب باطنى فذ ان عرض تلك العلل الوظيفية
البدينية التى لا مصاد لها ، واتى بالبيئة على أن تلك العلل
انما هى ذات أساس نفسى ، مشيراً فى كل حالة الى استيفاء
كافة الاختبارات والتحاليل والفحوص العملية والاكلينيكية .

اننا نسلم بالعلل البدينية ونعالجها ، ونحسب لها
الف حساب . أما التوقعات النفسية ، التى هى أكثر
انتشاراً ، وتلازم المنغية اينما حلت ، فقد ترسب فى أذهان
الناس منذ اجيال انها من العيوب التى تنتقص من كرامة
المرء . فيعمد الافراد الى انكارها واخفائها ، وبذا تحرم من
لبسط واجبات العناية .

ان بحث الاساس النفسى لشتى العلل هو موضوع
هذا الكتاب . فالقصد الاول منه هو أن يعرض برنامجاً
علاجياً . الا أنه بطبيعة مادته ويوصفه عرضاً للتخطيط ،
يتضمن أيضاً برنامجاً دراسياً . وما دامت النفس تنطوى
على قوى تتنازع حيناً وتتآزر أحياناً ، فما من وصف
يؤدى الى تفهمها خير من العرض العملى . فضلاً عن أن

المعلومات التى تقدمها مثل هذه الدراسة لها قيمة وقائية لا تقلد . والى جانب هذا فان النفس البشرية تنطوى على احتمالات بالغة لنمو الكفاءة الشخصية ، والسعادة والقدرة الاجتماعية (وهى المقومات الثلاث التى تتسم بها السوائية) ، ولا يتأتى تحقيق تلك الامكانيات الا اذا تكونت لدى المرء صورة حقيقية عن النفس . كما انه لن يتسنى للانسان ان يمضى قدما فى نموه وتطوره ان ظل مثقلا بأراء خاطئة عن النفس وتحيزات تعوقه عن التقدم .

ولم يقتصر هذا البرنامج على استخدام التحليل النفسى (بعد ادخاله فى بوتقة من العلم والخبرة غيرت الكثير من معال) . اذ ان المدارس الحديثة فى الطب النفسى قد وسعت من مجاله وميدانه وأرهفت من اجراءاته ، فأضحى غنيا بالبحوث الاحصائية والتجريبية والدراسات المقارنه وما إليها ، حتى أوشك فى مرحلته الراهنة ان يشغل منزلة (١)

العلم المستقل . فلا غرو ان توسع العلاج النفسى فى أساليبه وأدواته ولم يقتصر على التحليل . فنرى ان هذا البرنامج العلاجى التحليلى الذى سيأتى بيانه فى هذا الكتاب قد استخدم على نطاق واسع المعلومات التى وصل اليها

(1) Behaviour Pathology by Norman Cameron and Ann Magare H. Miffeln 1951.

ولنا عود الى هذا المضمون بكتاب قادم ان شاء الله .

علم النفس الحديث ، كما ادمجت فيه الى جوار التحليل النفسى اساليب اخرى منها الاشتراط والايحاء فى صور متعددة ، بل وتعدى حدود الايحاء الى شىء من التنويم . وجملة القول انه استخدم كل أداة فى علم النفس ثبتت فى نظر واضعيه سلامتها .

ولست مهمتنا فى هذا المقام التحدث عن التحليل النفسى وما أورده الباحثون له أو عليه ، وبحسبنا أن نشير الى انه برنامج عملى فى أسلوبه وأهدافه . ولا يضيره فى شىء اتصاله بالتأمل الباطنى أو الاستبطان . فالتأمل الباطنى أشبه شىء بحاسة سادسة ينظم بها الجهاز الانسانى نفسه بنفسه نفسه منذ أقدم عهود الانسان بالتفكير والثقافة . ولقد كان التأمل - وما زال - عدة البشر وستندهم ، مما عاد على المدنية باطيب الثمرات . ولا ينتقص من قدر هذه الحاسة السادسة أنها لا تفصل من فورهما الى لب المعرفة وجوهرها - فنحن فى سائر ميادين المعرفة قلما نصل الى جوهر الحقيقة - وانما نخترق الحجب على دفعات . فضلا من أن التحليل النفسى أضحى الى جانب وظيفته كمنهاج علاجى نظرية من النظريات العامة التى نفسر بها الكثير من أوجه النشاط الانسانى فى سائر الميادين .

على أن التحليل اذا ظل - كما هى الحال فى التحليل النفسى القياسى - محصورا فى تلك الفئة القليلة التى

تزاوله ، وتلك التي تفيد منه: ، فسوف يبقى محدود النطاق مقصور النفع ، مهما أكثرنا من الوحدات العلاجية والعيادات النفسية . ومن ثم فإن الحاجة نشأت الى ابداع التحليل اللداني . ولنا ان نغبط الى ان تلك الجهود التي قام بها لفيف من العلماء المبرزين قد صادفها التوفيق ، فأضحى في وسع المعالجين والمحللين التفرغ للحالات التي لا غنى لها عن جهودهم . والى جانب هذا فان البرامج الدراسية في الصحة النفسية والعقلية لا تفي الناحية الوقائية حقها الا اذا سبلدنا الثغرة بدراسة موزجه لبرنامج علاجي كالذي نحن بصدده .

وعلينا دائما الا ننسى ، وخاصة عند تلاوة الكتب المترجمة في علم النفس ان النفس الى حد كبير ان هي الا حصيلة نشأة الفرد نشأة معينة تنطبع بثقافة البيئة التي ينشأ فيها . فالثقافة ، وقد حدد علم النفس تعريفها ، بأنها « أسلوب المعيشة » ، تحدد اتجاهات المرء وتطبع السلوك بطابعها . فقد يالف الفرد شيئا في احدى البلاد ، فيمتاد قبوله ويرتاح اليه بوصفه الشيء الطبيعي أو السوي ، بينما يرى غيره ممن يقيمون في بلاد أخرى نفس هذا الشيء شاذا وخطأ بينا . ولقد افاد علم النفس من بحوث الاجناس البشرية *anthropology* ، حتى لقد اضحى هذان العلمان توأمين لا غنى لاحدهما عن الآخر ، يكمل كل منهما الثاني ويتممه .

فواجبنا من ثم هو أن نستخلص الشيء الاساسى فى الطبيعة الانسانية . والسوائية الحققة هى التى تتجه فيها جهود المرء الى تحقيق امكانياته الخاصة به بحيث تفتح تفتحها الطبيعى ، فتبرز طباعه السوية على سجيته بقدر الامكان ، وتتطور مقدراته وآماله الحققة فتبرز مواطن القوة فيه وسماته الاصلية . على حين أن الشخص المصابى يتحول عن تحقيق ذاته الحققة ، بفعل قسوة البيئة ، فتتملكه مشاعر الخوف ، أو يسيطر عليه طابع الكبر المفتعل أو القسر ، فيحاول دون جدوى أن يشكل نفسه فى قالب جامد صلب يحجف به ويعود عليه بالشقاء والاخفاق

(١)

لا محللة

ويتميز هذا البرنامج بأنه يبرز جوهر المسائل فى عبارات موجزة ، ويحدد الاجراءات التى يوصى بها فى عبارات مقتضبة وكافية فى وقت معا - كافية بفضل منهاجه الدائى لان يقوم المرء بتبين الحقيقة بنفسه . بل ويمنحه القدرة على تجاوز نقطة الابتداء ، وانماء خبرته عن طريق الخبرة العملية التى تؤدى ما لا تؤديه مجلدات من الدراسة

(1) Karen Horney. *Neurosis and Human growth*. Routledge and Kegan Paul 1951

النظرية . ولم يجاوز كاتبه الصواب حين قال انه بعد ان يقوم المرء بهذه الدراسة فانه لن يعود في الامكان تسميته بانه من غير الملمين بهذا العلم .

وقد اوردنا المصطلحات الفنية في الهامش الاسفل بدلا من ايرادها على هيئة قاموس صغير في آخر الكتاب حرصا على تحديد مدلول تلك المصطلحات في المتن . وتالفت الحواشي السفلى جميعها من بيانات قلناها المترجم وفقا لادبى المراجع .

ولا يفوتنى في هذا المقام ان ارجى كلمة شكر للسيد الدكتور ملاك جرجس لما اسهم به من نصيح ومراجع ساعدت على تحقيق الدراسات التى قمنا بها ، وللسيد الاستاذ نسيم جرجاوى على ملاحظاته القيمة ، كما اسجل فائق شكرى للسيد الوالد على نصحه الثمين وتكرمه عن طيب خاطر بمراجعة مسودات الكتاب ، والله ولى التوفيق ؟

الدكتور فريد سليمان صفنجى

١. شارع ماريت بالاسكندرية

مقدمة

يتساءل المرء ، اتطيب له فترات التأمل التى يقضيها حين يخلو الى نفسه وحيدا ؟ انه لو قضى على هذا الوجه ساعة كل يوم ، ثلاث أو أربع مرات فى الاسبوع ، لما كبده هذا عناء كبيرا ، على أن تلك الفترات من التأمل الانفرادى خليفة أن تحيله من كائن متبرم مضطرب النفس الى انسان ملؤه الرضى والطمأنينة .

ان عملية استكشاف النفس فيها دعة وراحة ، الا انها تستثير قوى المرء . وهى الى جانب هذا لا تتطلب تركيزا بالفا من الذهن ، بل الاخرى أن القدرة على « التركيز » هى القدرة التى على الفرد أن ينميها فى هذا المجال .

ان الافتقار الى ضبط النفس عند مواجهة اغراء التجارب ، والفيض الزائد من ضبط النفس الذى يعرقل الانفعالات والوظائف الحيوية ، وكذا الوانا منوعة من العجز العصبى من المستطاع التخلص منها تماما بتطبيق منهاج التحليل الذاتى. كما أن نوبات الانقباض والكآبة ، والاغراق فى اللهو السطحي دون وعى ، والخجل المفرط ، وتصرفات القسر التى تستجلب الانظار يستنطاع بالمثل اقصاؤها

بالالتجاء الى موارد النفس الخبيثة . ومع أن التحليل الذاتي لا يوفر الشفاء الناجز لقلة بعينها من الاعراض (١) العصبية ، كالتقلصات التي تعترى عضلات الوجه ، والتلعثم ، واضرب بعينها من الاضطرابات الجلدية ، الا انه اذا تضافر مع العلاج المناسب يغدو ذا عون بالغ في التخلص من العلة المشتركة بين هذه الآفات ، الا وهي : الضغط النفسى الناشئ عن المراقيل التي تعترض الاشعور .

إن من هاج التحليل الذاتي الذى نعرضه في هذا الكتاب مهياً ليلائم قنوت الانسان العادى دون معاونة من احد . ولعل اللقاه يدعو الى كلمة تحذير : ان الاشتغال به يتطلب قدراً من الطاقة ، ومن الخير ألا يشرع في مباشرته من تعوزهم الطاقة التى لا بد منها ، وعلى مثل هؤلاء أن يقصدوا الاطباء النفسيين ، أسوة بمن يشكون من اعراض بالغة الشدة . فان التدريبات والتحليلات التى سوف نورد بيانها في هذا (٢) الكتاب تجدى وتأتى ثمارها في الاضطرابات العصابية دون العقلية ، وحديثنا يساق الى الشخص العصبى دون المختل .

(١) *tics* اعتقال الوجه . تقلصات تشنجية او مفاجئة تعترى عادة احدى عضلات الوجه أو الرأس ، ويكون مصدرها في العادة احد الاضطرابات العصابية النفسية .

(٢) *Neurotic disturbances* الاضطرابات العصابية

والى جانب هذا فان طائفة من اطباء النفس ، وبخاصة عندما يضطرونهم ضيق الوقت ، قد يرون أنه من المفيد أن يضعوا كتابا مثل هذا بين أيدي اصداقائهم ومرضاهم ليمدهم بالمعلومات ويزودهم بالتدريب الإضافي المكمل للعلاج .

ويستخدم التحليل الذاتي على نطاق واسع الاساليب المبنية على مكتشفات الرواد الاوائل من علماء التحليل النفسى ، ولكن فى نطاق امكان تطبيقها بمعرفة الفرد على متابعه الخاصة به . كما انه يستخدم وسائل أخرى ، كالإيحاء الذاتى ^(١) ، والاشتراط الذاتى ^(٢) ، والتأمل الباطنى ^(٣) .

أو الاستبطان و « أدوات عقلية » أخرى .

ولما كان الشخص المنفرد بنفسه والغير متركز التفكير مرضة لأن يسبح بفكره مبتعدا عن مشكلته ، فقد استحدث كاتب هذه السطور بعض الدعامات أو المرتكزات الرمزية للمحلل الذاتى . فاذا أحس الفرد مثلا بضيق يشعره أنه على طرفي نقيض مع الدنيا فليكتب كلمة واحدة تمثل فيها شكواه الرئيسية ، وليكن ذلك على سبورة مثلا . وبعد أن يقضى جلسة كاملة من جلسات التحليل الذاتى فى مواجهة تلك

(١) الإيحاء الذاتى Auto-suggestion

(٢) الاشتراط الذاتى Self-conditioning

(٣) الاستبطان introspection

الكلمة ، متشعبا بما تشبه من مسندعيات مقبلة ترتبط بها فليسمحها من اللوح . وله أن يوقن أن هذا الفعل الرمزي ، على ما فيه من بساطة ، له من القوة الإيحائية ما يمحو تلك الحالة المزاجية المفعمة بالشكوى « فيحيلها الى صفحة نظيفة بادية النقاء » .

وليس التامل الباطني نوعا من « الافراق في التفكير » بل الاخرى انه عمل كادح يطبق على لب النفس وجوهرها . فاذا شرع المرء في استكشاف نفسه فانه ينشئ الوصول الى المركز اللاشعوري لكيانه ، ثم يعمل جاهدا على جعل هذا المركز يستجيب الى توجيهاته الواعية . ويكاد كل امرئ يمتلك قنوا مدهلا من القوة النفسية الا ان جمعا وفيرا من الرجال والنساء يعجزون عن استخدام قوة ارادتهم حينما يكونون في حاجة اليها لتحسين أدائهم النفسية . اذ يقتضى (١)

الامر ان ينفدوا خلال القشرة الخارجية للاشعور ، وهي المكونة من (٢)

الرقابة الخلقية والرقابة الدالية ومن النسيان والقصور (٤)

الدائي ومن المحظورات .

وانى لموقن أن هذا المنهاج من اليسير أن يتفهّمه الكثيرون من الرجال والسيدات الذين تنجم متاعبهم عن

(١) اللاشعور The unconscious

(٢) الرقابة الخلقية Moral censorship

(٣) القصور الدائي Inertia وهو قوة استمرار الشيء في الحالة التي يكون عليها

(٤) المحظورات Taboos

اضطراب في المشاعر وليس عن اضطراب في التفكير .

ويتسم هذا العصر المضطرب بعدم استقرار يتتاب
العدد الوفير من الافراد اصحاء البدن . ويرى المشتغلون
بالاحصائيات أن واحداً من كل تسعة عشر من سكان الولايات
المتحدة يقضى قسطاً من أيامه نزيلاً بالمعاهد العلاجية
والمستشفيات لاصابته بمرض عقلي أو نفسي ، وهي نسبة
مروعة ولامراء . وقد يسهم انتشار المعرفة بالتحليل الدائم
واساليبه في الحد من أخطار الإصابة بتلك الامراض .

ان الكثيرين ممن هم في حاجة الى العلاج النفسي
لا يحصلون عليه لاسباب عدة ، أهمها ثلاثة : هي الافتقار الى
المال ، وضيق الوقت ، والموانع المثبطة ضد كشف الذات .
ففي حالات كثيرة يكون العامل الحاسم هو الافتقار الى المال
كما أن ضيق الوقت يبدو مانعاً قوياً ، إذ أن عالم التحليل
النفسي يحتاج ، لكي يصل الى الغاية التي ينشدها ، الى عقد
جلسات مع المريض ، أو الشخص الجلي تحليله نفسياً ،
يمنحه هذا خللاً تركيزاً كاملاً لالتفاته (أو بالاحرى عدم
تركيز) مدة ساعة يومياً ، خمس مرات في الاسبوع ، لفترة
من الزمن طويلة الامد ، قد تمتد الى بضع سنوات .

فان تيسر للمرء التغلب على العقبتين الماديتين ، تبقى
العقبة الثالثة وهي النفسية . ان أغلب الرجال يحجبون عن
الافضاء بسيرة حياتهم الخافية . أما النساء فيبدو لدى
الكثيرات منهن دافع للافاضة عن اشخاصهن بضمير المتكلم
للمفرد (الاتا) الا أن حديثهن يهدف في العادة الى التأثير في
الشخص المخاطب عن طريق التكلف الوجعاني . على حين

(١)

انه من غير الممكن القيام بعلاج نفسى فاجح دون انطواء المرء الى باطن النفس وتوغله فيها .

على أن أسلوب التحليل النفسى القائم على دراسة هذا الفن من كتاب ، مع تدريب المرء نفسه بنفسه على تطبيق المناهج التحليلية على أعراضه ، يتفادى تلك المساوئ . الا أن الكتاب بطبيعة الحال ليس في مقدوره القيام بما يقوم به طبيب نفسى كفء ، ولو أنه في مقدوره ان يسدى مونا كبيرا .

ولاستكشاف النفس تاريخ قديم . فلقد كان للتأمل الباطنى شأن في مغامرة الانسان في طلب المعرفة عن ذاته . ثم تناول التعديل هذا الاسلوب خلال الاجيال المتعاقبة ، ابتداء من عهد بوذا فيلسوف الهند حتى عهد الرواد الاوائل الذين أسسوا التحليل النفسى .

ولقد توصل فرويد في الواقع الى الكثير من مكتشفاته الرائعة عن طريق رصد مشاهداته على شخص فرويد نفسه ، (فأنبت على سبيل المثال دلالة زلاقات اللسان عن طريق هذا الاسلوب بعينه) . وينكر الكثيرون من أطباء النفس أن التحليل اذا طبقه الفرد العادى الذى ليس من ارباب الفن ، على أعراضه الخاصة به ، من شأنه أن يأتى بنتائج باقية . فافصحى اوتورناك Otto Rank وهو أحد تلامذة فرويد ، بوجوب الامتناع عن افشاء الارشاد في التحليل النفسى . الا أن فرويد نفسه كان له رأى آخر . اذ كتب يقول : « يسر المحلل اذا أمكنه أن يذخر نصحه واستطاع الاستعاضة عن هذا النصيح

باحياء قوة المباداة فى الشخص الجارى تحليله نفسيا « .
ويبدو قوله هذا واضح الدلالة على أن قسطا من أعمال
التحليل الذاتى كان يحظى بتأييده . ولقد قامت فى الاونة
(١)

الآخيرة كلارين هورناى بدواسة شاملة لمنهاج التحليل
الذاتى . ويدين كاتب هذه السطور بالكثير لتلك الدراسات
كما يدين للمؤلفين الآخرين فى هذا الميدان .

وعلى نقىض التحليل القياسى ، يقوم التحليل الذاتى
(٢)

باستكشاف الإيقاعات الباطنة ، وهى الدورات المتتابعة
التي يخفق بها الكائن الحى . اذ لابد لخطواته التى يجربها ،
بغية الاتيان بالتأثير المطلوب ، من أن يجرى تنسيقها مع
أوقات « المد والجزر » النفسية ، التى هى حالات الروح
المعنوية العالية والمنخفضة . وانها لفكرة ضاللة أن يسعى
(٣)

الحلل الذاتى الى الحصول على رسمه الحيوى ليرجع به ،
خلال دراساته وتدريبه ، الى الوقائع التى تشير الى إيقاعاته
النفسية .

(١) Karen Horney عميدة جمعية الارتقاء بالتحليل
النفسى بالولايات المتحدة . تخرجت فى الطب من جامعات
المانيا ثم اقتصت فى التحليل النفسى وغلبت من إقطابه .
وبعد تدريس هذا الفرع اثنى عشر عاما فى برلين انتقلت عام
١٩٣٢ الى الولايات المتحدة بدعوة من فرانس اليكساندر
عميدا معهد التحليل النفسى بشيكافو . وأصبحت منذ عام
١٩٤١ عميدة لجمعية الارتقاء بالتحليل النفسى فى نيويورك .
ولها مؤلفات هامة منها كتاب « التحليل الذاتى Self - analysis

(٢) الإيقاعات الباطنة Inner rhythms

(٣) الرسم الحيوى Biogram وسيأتى بيانه فى الفصل الثالث عشر

ولكى يكون التحليل الدامى جهازاً فعالاً يحقق الغرض
 المأمول منه ، فإنه يعتمد على الصفات الطيبة التى يتسم بها
 العقل الباطن . ان فريقاً من اطباء النفس يصورون العقل
 الباطن وكأنه ملئ بالدوافع الهمجية والاصابات النفسية
 المعقدة ، دون غيرها . ويقينى ان هذا التصوير لا يمثل
 الحقيقة بأكملها . فان اللاشعور هو أيضاً موطن المشاعر
 الكريمة المكبوتة والاحاسيس الطفلية البريئة . الا ان الفرد
 الراشدى يعضدنا الراهن ينكرها عامداً متعمداً بدافع القسوة التى
 تلاحق به من ظروف المعيشة . ولذا فإنه فى امكاننا ان نحيل
 الجانب اللاشعورى من النفس الى مصدر دائم من مصادر
 البهجة والرضى ، لنوازن بذلك قسوة الشدائد والمحن الواقعية
 ونعادلها . فاللاشعور هو للمرء فى الحقيقة صوت (ملاكه
 الحارس) اذا روض المرء نفسه على تفهم هذا الصوت بعد ان
 ينطلق خالصاً من كل قيد .

التخلص من القلق

اعمل على أن تكون بمفردك فترة مدتها ساعة واحدة ،
تخلو فيها الى نفسك .
واغلق بابك .

ثم ارقد في راحة على فراش ، أو تمدد على أريكة ،
ولنسمها مضجع التحليل . ثم اطلق العنان لانشغال البال .
ان انشغال البال ليس في ذاته أمرا سيئا بالضرورة .
وقد تتضارب في شأنه آراء علماء النفس . بيد أنه من المحقق
أن ثمة مشاكل ليس في الامكان الوصول فيها الى حل الا عن
طريق التفكير فيها تفكيراً مشوباً بالانفعال . ويؤثر البعض
أن يسمى مثل هذا النشاط الذي يراود المرء على فترات
متقطعة باسم (انعام النظر) . وإيا كان الامر فان فرط
الاهتمام بتفادي الهجوم بأى ثمن انما هو أسوأ من قسط
سوى من الانشغال . وانه لفي مقدور الفرد السوى مغالبة
قدر معين من العمليات العقلية المزعجة ، والتغلب عليها في
سر . فلو أن المرء اهتم بأمر يستحق الاهتمام ، وكان يتوقع
أن النتائج المرتقبة سوف تخفف العبء عن نفسه في نهاية
الامر ، فليس هناك ما يخشى منه . ولن ينجم مثلاً عن الطاقة
النفسية أو العقلية التي تتولد من هذا النشاط قرحة بالمعدة ،
(١)

ولن تتسبب عنها « فكرة ثابتة » . ولسوف تستنقذ تلك

(١) الفكرة الثابتة *fixed idea, idée fixe* هي فكرة
تكون لها في العادة صبغة انفعالية ، وقد تلازم الفرد وتنبؤ
ذات تأثير مسيطر على اتجاهاته وعلى حياته النفسية .

الطاقة ويطلق تأثيرها بتطور عملية الانشغال نفسها متجهة نحو انجاز الهدف .

فانشغال البال ، بمعنى التأمل وانعام النظر ، ليس في ذاته امرا ضارا . الا أنه لكي يكون مثمرا ينبغى القيام به على الوجه الصحيح .

فان كان الاهتمام يعين المرء على اجلاء الغموض من موقف ما او يرشده الى وجهة نظر جديدة ، او يؤدي الى القطع بقرار ذي قيمة ، فليس ثمة مبرر لان نفزع من مثل هذا الاهتمام . ان لنا كل الحق فيه .

ضرب واحد من ضروب الانشغال هو الذى يخشى اذاه ، وهو الانشغال الذى لانمرة له ولا فائدة . وهذا اللون لا يستمد طاقته من الموضوع وانما يستمدّها من الشخص نفسه . اذ يكون الموقف الفعلى في الحياة الواقعية مما يتطلب المزيد من التأمل وامعان النظر . وفي استطاعتنا تمييز هذا الضرب من الانشغال من هيئته . فهو يشبه تعبانا يقضم ذيله بغمه . وهو انشغال يدور في حلقة مفرغة لا تنتهى . وفي الامكان تسميته « بالانشغال الدائرى » .

وانشغالات البال التى من هذا النوع الدائرى هي امراض لاضطرابات اعماق غورا . فالعقل ينشد الوصول الى هدف ما ، الا انه لا يهتدى الى الطريق ، ويبقى مسجوناً في اُخدود يشبه الحزة في اسطوانة الحاكي التالفة التى تظل الابرّة تعيد منها نفس العبارة لبقائها في تلك الحزة بعينها . فلقد انقطعت سلسلة الافكار في نقطة معينة ، وظلت ضالة تائهة في تلك النقطة ، بدلا من ان تسير في الشوط الى نهايته ، وتجتاز

الطريق الذي يؤدي الى لب المشكلة وجوهرها . لقد أضحي الفكر ، وهو على حالته تلك ، عاجزا عن مجرد الاقتراب من المشكلة .

(١)

فالعقل الواعي يستجمع قوته ، ثم يتجه صوب العقدة اللاشعورية التي ينشد تبينها ، وتزايد قوة الدفع مع المحاولة ، ثم ينساق الى الانحراف عن هدفه ، ويضل ، ويبقى مرغما على اتفاق طاقته في دائرة او دوائر مفرغة . وتابى العقدة النفسية ايا كانت صيغتها ، جنسية كانت او اجتماعية او عقلية ، أن تزعجها مناشط العقل الواعي ، معلنة أنه من المحذور اقترابه منها . فلقد اقامت على مدخلها حارسا على

(٢)

صورة الرقيب اللاشعوري . وتضفى العقدة على شخصية الفرد بأجمعها احساسا بالمرارة وشعورا بالاحباط ، وذلك عن طريق تضليل الافكار . فيلوح للفرد أن هدفا مشوقا ينتظره في مكان ما ، على حين أنه متسدود الوثاق في حلقة مفرغة من المشغولية .

وهذا اللون من انشغال البال إنما هو من الامراض العصابية في حقيقة الامر . ويتساوى في ذلك مع الحركات العصبية الاجلوية التكرارية التي تعترى أحد الاطراف . فهو

(١) العقدة النفسية او المركب Complex : فكرة او عدة فكرات وثيقة الصلة ببعضها ، يشتملها الكبت جزئيا او كلية ، وتصطبغ اصطفاغا شديدا بالانفعال ، وتكون في صراع دائم مع الخواطر الاخرى التي يرتاح المرء اليها او يقبلها نوعا ما .

(٢) الرقيب censorship (٣) الاحباط frustration

(١) -

ضرب من الهزات أو « التقلصات » التي تعترى وظيفة
اللحاء المخى . ومن ثم فإن انشغال البال العصائى هو بمثابة
ثأثة أو تلثم يصيب العقل .

فإن أحس المرء بأن خواطر من هذا النوع لا تفتأ تطوف
بذهنه ، فما عليه إلا أن يرصدها مسترشدا بما ذكرناه عنها
من سمات ، وأن يلقي عليها نظرة متفحصة لترسم له عنها
صورة عامة .

ولن ينتهى المرء من هذا الفحص فى ساعة واحدة ، بل
عليه أن يستأنف المسعى بضعة أيام متواليه ، مدة ساعة كل
يوم . ولنسم هذه الجلسات باسم « جلسات التحليل الذاتى
اليومية » .

فإن تبين الفرد أن انشغالاته هى من النوع غير الثمر ،
انضح له أنها انشغالات عصائية ، وتصبح رغبته فى التخلص
منها - باعتبارها من « التقلصات العقلية المتواترة » - رغبة
لها ما يبررها .

وسيلحظ أن تلك الانشغالات لا تبيته بنفس الشدة
على الدوام ، فإن فترات من التوتر الشديد تتناوب مع فترات
أقل قسوة . وبذا نرى أن تلك الانشغالات لها مداها وجزرها ،

(٢)

أو بعبارة أخرى إن لها إيقاعا أو وزنا . ففى بعض الاوقات
يلوح للمرء أنها زالت ولم يعد لها من وجود فى ثم تنهض من

(١) التقلصات

(٢) الإيقاع أو الوزن rhythm هو التعاقب المنتظم
لفترات بعينها من الزمن تتميز بها عودة الاحداث أو التغيرات .

أعماق النفس من جديد في موجة عارمة تهز الوعي أو «السطح»
الشعوري هذا عنيفا ، فتثور المتاعب مرة أخرى .

وبالاستعانة عندئذ بقدر ضئيل من التأمل الباطني
يكون في مقدوره أن يعثر على نقطة الضعف في الدائرة . وفي
العادة تكون نقطة الضعف تلك هي صلة ترتبط بها خواطره
الانزعاجية بأحداث من الماضي بارتباط يشبه المنطق ، وتؤدي
(١)

الى الكشف عن ندبه (الر الثام) نفسية متخلفة عن جرح
نفسى قديم

وبعد عثوره ، على هذا النحو على (ذيل الثعبان) الذي
تمسك به الرأس يجدر به أن يتناول انشغالاته تلك مرة أخرى
برمتها ، مع ادخال عنصر جديد ينطوي على استخدام قدر من
(٢)

الايحاء الذاتي . فان عليه اثناء ذلك العرض المؤلم لهوموه
التي اعتاد المرور بها أن يتصور في الوقت نفسه أنه يطوى في
مخيلته خيطا من الصوف الرمادى ، المرة تلو المرة ، ليصنع
منه كرة يمسك بها في يده في عزم وثبات . وليست تلك
العملية بالشئ العسير ، فهي لا تعدو في صعوبتها بعض تلك
العمليات التي ينصح بها من يصيبهم الارق ، كان يحصى المرء
خرافا اثناء استسلامه للنوم . وجملته القول : يلزمه أن يطلق

(١) اصابة نفسية *psychic trauma* صدمة أو
اصابة انفعالية يترتب عنها اضطراب في الوظائف النفسية
قد يطول أمده .

(٢) الايحاء *suggestion* عملية عقلية ينجم عنها
قبول أو استيعاب فكرة أو اعتقاد أو الايمان بعمل دون
تحريض أو استدلال بحجة . (والايحاء الذاتى *auto-suggestion*)

العنان لانشغالاته وهو عاكف في الوقت نفسه على حزم ذلك الخيط. وبمضى الوقت سوف تندمج تلك الصورة الاضافية التي تتضمن كرة الصوف مع تلك الخواطر والافكار التي تزعجه ، فيبدو له انه انما يطوى بتلك الكرة متاعبه ويحزمها حزما . وليردد اثناء عملية الحزم كل ساردة من افكاره التي طالما اقضت مضجعه ، سواء كانت تلك الخواطر صورا او افكار مجردة . وفي اثناء تكراره لها واسترجاعها اياها سوف تدخل جميعها ضمن تلك الكرة اللينة من الخيط الرمادى . وحينما يخالجه احساس انه قد عاد من جديد الى نقطة الابتداء في تلك الخواطر ، فليقطع الخيط . وعتدئد ينبغي أن يتصور في نفسه المشهد الآتى بأكبر قدر ممكن من الوضوح : انه يرتقى صخرة قائمة على جانب البحر ممسكا بيده تلك الكرة ، ثم يلقى بها نحو السحاب بأقصى قوة ، فتحملها الريح الشديدة وتختفى بها عن نظريه الى غير رجعة.

ولكى يأتى هذا الاجراء بالاثر المطلوب ، ينبغي أن يبلغ المرء حالة من الانعزال وعدم المبالاة اثناء رقاذه على مضجع التحليل . فان هذا العمل الذى هو بسبيل القيام به يكاد^(١)

يكون من أعمال التنويم الذاتى . وفى امكان المرء ان يتفق بضع ساعات هادئة موزعة على ايام متتابعة فى التدريب على تلك المهارة التى هى عمل بارع من أعمال الايحاء الذاتى .

(١) التنويم المغناطيسى Hypnosis حالة تمتعت اصطناعيا وتشبه النوم من نواح عديدة ، الا انها تتميز باستعداد مغرط لقبول الايحاء وباستمرار الصلة بالنوم .
التنويم الذاتى self-hypnosis

وينبغي قبل اقدامه على هذه الرمية الكبرى أن يألّف جيّداً تلك البكرة اللينة التي يمسك بها ، ويدرك حقيقتها ، أنها مكونة من محنة التراكم . وينبغي أن يحس أنه يمسك بها في قبضته في عزم وثبات . ويجدر به أن يصوغ بعض العبارات المقتضية التي تصور الموقف . مثل قوله : « قم بطيها ثم الق بها بعيداً » . وكلما طاف بذهنه خاطر من تلك الخواطر المزعجة وجب عليه أن يربطه بتلك العبارة : « قم بطيها ثم الق بها بعيداً » . وستحمل الريح تلك البكرة نحو الفضاء البعيد ، الى غير عودة .

وترجع فاعلية هذا الاجراء الى اتصاله الوثيق بالعمليات اللاشعورية . فان قوة الارادة الواعية ليس في مقدورها بمفردها أن تتغلب على القلق ، كما هو معلوم لكل انسان من خبراته السابقة . وحالة السبات تلك ، التي يتعين على المرء أن يضع نفسه فيها - ولو أنها حالة سبات ضعيف ، سوف تطلق طاقات من اللاشعور . ويربط هذه القوى المنطلقة بالمشغوليات الدورية (القلق) يكتسب المرء قوة السيطرة على هذه الاخيرة .

وفي الاستطاعة تعديل الاجراء الذهني . الذي اوضحناه فيما تقدم بما يلائم اختيار الفرد . ففي وسع المرء أن يختار على سبيل المثال لونا من ألوان النشاط الذي يألّفه في مهنته . فان كان من رجال الاعمال المشغوفين بدقة التنظيم ففي امكانه أن يدرج الافكار التي تزوجه في فهرس من البطاقات - في ذهنه بالاقلم - ثم يقوم في مخيلته بحرق المجموعة بأكملها . وان كان له قلم خصب ، ففي وسعه ان يدون قائمة بأحقاده السطحية التي تبدو لخطره . الا انه من

اليسير ان ينساق الى المبالغة فيسترسل في ذكر تلك الاحقاد اكثر مما ينبغي ، ولذا يجدر به ان يقصر السير فيها ويكتفى بالفترة التي تكفى للتنفيس عن البخار المحتبس ، (وان شئت ^(١))

التعبير بمصطلحات التحليل النفسى : للتصريف او استبعاد رجح القوة الاولى لحوافزه العدوانية) . وفى وسعه بعد اسبوع او اثنين ان يختصر الطريق ويستخدم الموقد ليستودعه تلك الاوراق بوصفه قلبا للشكايات . ولتكن ناره وقادة عالية .

ولا ريب ان فكرة خيط الخوصف ثلاثم النساء « كأداة عقلية » يطوين منه ويحزمن (بكرة) من المتاعب والهموم التى تحتاج عقلهن الواسع .

وبعد ان ينتهى المرء من تلك المهمة ويفرغ من اتلاف رمز همومه سيشعر براحة يكاد يحس بها جسمانيا . وسوف يحرره التخلص من القلق من خموله واستكانته ، ويعيده الى السوائية الطليقة الخالية من الانزعاج .

ان الانشغالات البورية هى على أية حال محض متاعب ظاهرية ، تعيش على السطح الخارجى للنفس ، الا انها تعترض فى اصرار وعناد الطريق المؤدى الى مشكلة المرء الرئيسية الحقة ، لتي قد تكون حرمانا اجتماعيا او مسألة جنسية بعيدة الغور او اى ضرب من ضروب سوء التوافق التى سيكون علينا فى المراحل القادمة من هذا الكتاب ان

(١) تصريف (الانفصال) Abreaction هو عملية الافراج عن انفعال مكبوت عن طريق استعادة المرء فى مخيلته للخبرة الاصلية من جديد .

تكشف النقاب عنها ، حتى يغدو في وسع المرء أن يتفحصها في ضوء من تفكيره الواعي . وسوف تكشف أسرار العقل خطوة بعد خطوة ، فيتبين للمرء الموارد العظيمة التي تغفو راقدة في عقله الباطن ، ويغدو في وسعه استخدامها والافادة منها .

فالخطوة الاولى إذن ، في عملية التحرر ، هي أن يتخلص الفرد من قلقه العصائبي السطحي ، ويتحرر من ربة الانشغال ، ويستعيد استقلال تفكيره . فليحزم المرء امره ويقوم ببعض أعمال الإحياء اللأني ، فيطوى مشغوياته ويلقى بها إلى الرياح ، وبدأ يبدأ في استكشاف الذات .

اللاشعور ، ومشتعلاته ، والرغبة منه

ترى أى شىء يكون هذا الطيف الذى فى مقدوره ان يصنع من المرء انسانا سعيدا أو كائنا بائسا ؟ ما هو اللاشعور ؟ يودى أن أصوب خطأ شائعا ، هو الفكرة التى مؤداها ان اللاشعور روح مدمرة ، دأبها أن تحيل حياة المرء شقاء . فالصواب هو نقيض ذلك . ان اللاشعور هو بالنسبة للمرء بمثابة ملاكه الحارس فى أغلب الاحيان .

والاشياء التى يفصح عنها اللاشعور ليست على الدوام بغيضة بأية حال . الا أن الكثيرين أصبحوا يحسبونهم

(١)

شيئا مفعما بالاذى ، يتكشف فى تقلصات الوجه المتواترة ، وحالات الشلل ، وفى الموانع التى تحول دون نمو شخصية الفرد وتطور حياته تطورا سويا . غير أن هذا تصوير جائر فى صميمه . فنشاط الجانب المحتجب من العقل هو بوجه عام حميد . ولطالما قام البعض بتفسير خاطيء نسبوا به الى اللاشعور عددا من الظواهر الغامضة الكريهة ، منها الاحلام المفزعة ، والهجرائم ، والتصرفات الاستبدادية مما أفضى الى انتشار هذا التوجس من اللاشعور . فينبغى من ثم أن ينبد المرء هذا التحيز ويتفادى الادراك الخاطيء ، حتى لا يستعصى عليه اكتساب القدر اللازم من الثقة التى يحتاج اليها فيما هو بسبيل القيام به من استكشاف للنفس بالتحليل الذاتى .

(١) تقلصات الوجه أو اعتقاله أو وعرة الوجه

ان الاشعور رفيق مؤنس ولا ريب ، واذا ما اتخذ المرء منه صديقا فانه سوف يغدو خير حليف يقف الى جانبه ، ومعينا لا ينضب من البهجة والرضى العميق ومصدرا للمسررات الخبيثة والاعمال البناءة البارزة .

على ان المرء ان يختار في معيشتة طريقا خاطئا فان الاشعور سوف يثور ويتمرد .

فلاضطرابات الناشئة عن هذا المصدر ، اى عن التفكير الخاطيء ، والانفعالات الخاطئة ، والتصرفات الجنسية الخاطئة ، والعادات الخاطئة ، هى مجال التحليل الذاتى وميتدائه ، (ولا تعنى لفظة « خطأ » فى هذا الصدد اداة او حكما خلقيا ، والما يفيد مدلولها مجرد الاضطراب الوظيفى) . وسوف نحاول فى معرض البحث خلال هذه الدراسة أن نحدد فى وضوح تلك الاخطاء فى اسلوب المعيشة .

تنزع تلك الاضطرابات النفسية الى التحكم فى شخصية المرء بكاملها ، حتى ليجد الفرد نفسه آخر الامر عاجزا ، باستخدام قوة ارادته وحدها عن صد الاحتجاجات العنيفة (١)

الصادرة من « الذات العليا » التى هى الرقيب الداخلى . وعندئذ تبرز اجدى العلل ، فى صورة من الصور ، وتخرج بالفرد عن مجرى حياته السوى ، كأن ينتابه انهيار عصبي ،

(١) الذات العليا *superego* تركيب يتكون فى الاشعور وينشأ أكثره من خبرات المرء المبكرة على أساس علاقته بوالديه . ولهذا التركيب وظيفة الضمير الذى ينتقد افعال الذات الواعية وافكارها وتترتب عنه مشاعر الاثم والقلق حينما تعتمد الذات الواعية الى اشباع الدوافع الاولى .

أو نوبات من الصلع الشديد ، أو إصابة بدنية يتسبب الشخص في الحاقها بنفسه بطريقة لاشعورية ، أو ترحيب بمرض يعفيه من واجب كزبه أو بغض أو تبرم يستشعر بهما حبال المعيشة بوجه عام . ولن تزول تلك الاعراض الا بعد ان يعيد المرء الى اللاشعور حقه في الحنين الدورى والاشباع المتعاقب . وعندئذ فقط تغلو الطاقة التى كان المرء يستنفدها في كبت عديم الجوى وفي الهوم النفسية الدائرية ، طليقة متوفرة ، ومعدة لاستخدامها في وظيفتها الحقبة ، التى هى تشكيل الحياة على الصورة التى يرغب المرء فى أن تكون حياته عليها . وسوف تؤازره عندئذ موجة الطاقة العارمة التى تنهض من اللاشعور ، بدلا من معارضتها لرغبات الذات الواعية وابطالها أى تأثير تقوم به .

ويرجع الاعتقاد الشائع الذى يصور اللاشعور فى صورة مفرعة الى خطأ غير مقصود ارتكبه الزواد الاولون من علماء التحليل النفسى .

فمصطلح « اللاشعور » الذى استخدمه فرويد لفظ سلبى ، يظهر اللاشعور بمظهر الشيء الذى يلغى العقل الواعى ويقاومه ، وقد لا يكون اختيار هذا المصطلح صائبا . ولقد صور فرويد اللاشعور فى صورة الجسم الغامض الذى يقبع سطح الذات اليقظة . وهذا التصوير هو مجرد تشبيه بطبيعة الحال وليس تحديدا تشريحيا للموضع . ولما كانت بعض معالم اللاشعور قد اُزيح عنها الستار لاول مرة فى الاحلام ، وكانت الاحلام تقع فى العادة اثناء الليل ، أصبح اللاشعور يبدو لتفكيرنا وكأنه ينشط ليلا . والكثيرون يخشون الليل ويهابون الظلام . ولقد اوضح لك. ج. يونج

C. G. JUNG ، وهو العلامة الذي ساعدت بحوثه في تعميق فهمنا عن النفس البشرية ، بالتحدث عن « الجانب الخبيء من العقل » . وعن « ظلام العقل الباطن » فأوحت تلك

(١)

العبارات بعالم الأموات عند قدماء اليونان ، الذي زعموا عنه أن الأبطال يعيشون فيه بعد وفاتهم في صورة ظلال ، معيشة خالية من كل بهجة ، واتصلت تلك التصورات تارة أخرى بفكرة الجحيم أو جهنم التي ترسم في أذهان الناس في صورة هاوية سحيقة تمتد تحت الأرض التي نعيش على وجهها .

وتشبيهه للأشعور بالعالم السفلى ليس له ما يبرره من حقائق في علم التشريح أو علم النفس . فالحواجز اللاشعورية ترجع فيما نعلم إلى فعل الهرمونات والاحداث الكيميائية والالكترونية بالجسم أو تتأثر بها ، وليس في هذه جفيعها ما يخيف أو يثير الرهبة .

وكان فرويد يشبه العقل البشري بجبل الثلج العائم ، وهو رمز لا ترقح إليه النفس ، وهدفه من ذلك أن يوضح أن جانباً كبيراً من العقل يظل مغموراً محتجباً . ولنا أن ندهش من أنه لم يختار رمزاً أكثر دفئاً وبهجة . فجبل الثلج أشد الإحاكين وحشة . ويرى كاتب هذه السطور أن النفس البشرية كانت تلوح للذهن فرويد وقد خالطتها سمة النكبات ، إذ ليست بنا حاجة لتشبيه خلجات وجداننا اللاشعوري بجسم صامت يهيم في مناه مقفرة قارسة ، ولا تشع منه إلا البرودة ولا تصدر عنه غير النكبات ، إذ

لبس في الامكان ضبط وجهة سيره . وكان في وسعه الإشارة الى غيره من الاجسام التي تفرها المياه جزئيا . وأغلب الظن ان فاجعة غرق الباخرة تيتانيك التي وقعت أبان تلك الفترة هي التي أوحى بهذا التشبيه . ومهما يكن من أمر فان الاضرار التي نشأت عن تلك المقارنة هي أكثر مما نشأ عنها من فوائد ، فلقد نسج اصباغ فرويد مما كان لهم أثر بالغ في الحياة العامة وفي تطور علم النفس ، على هذا التوال .

لقد شبه الشعراء النفس بالغدير ، أو بجذول تجرى فيه المياه ، وهو تشبيه أكثر استسافة . ويؤدي نفس الغرض ، فالبحيرة فيها انعاش كما أن فيها أخطار لمن يغفل الحذر ، وفي امكان المرء أن يصطاد منها السمك في دعة كما أن في الامكان سبر غورها بوجدان الشاعر ، وأيضا بالمقاييس المحسوسة التي يوفرها العلم .

ولنجرب ، باستخدام هذا التشبيه الأكثر رقة ، تحليل اسطورة الغلام راعي الغنم الذي جلس ذات يوم الى حافة الغدير يتسلق بطرح الحصى في مياهه الصافية ، فهاجت المياه فجأة وفاضت فيضا مزوها ، واجتاحت الشاطئ وحملت الغلام ، وقد تولاه الرعب ، فألقت به الى الاعماق .

ترمز تلك الامثلة الى المراهقة . فانه عن طريق القاء خواطر الفضول وتجربة مشاعر حب الاستطلاع تنطلق قوى العقل الباطن من عقالها ، فيغرق الجانب الطفلي من الانسان ويتوارى عن الأنظار ابتداء من تلك اللحظة . غير أن صفحة المياه تعود هادئة صافية من جديد .

ان الاحتفاظ بذكرات الطفولة دفينه في اعماق
اللاشعور ، مغمورة تحت سطح الاحداث اليومية الظاهرة ،
هو العامل الذي يجعل ازدياد اللاشعور وكنا هاما في عملية
استكشاف الذات ان كنا نبغى القيام بتلك العملية على
الوجه الاكمل .

ان الذكريات التي تشمل الاعوام الثلاثة او الستة
الاولى يمحي اثرها من ذهن المرء بفعل ما يسمى « بفقدان
(١)

الذاكرة الطفلى » . أما السنوات التالية فتبقى عنها في
الذاكرة الواعية اثر شتى . ثم ابتداء من سنى المراهقة
تظل في ذاكرة المرء صورة باقية عن حياته النفسية تكاد
تكون مترابطة متصلة الحلقات . غير ان المراحل الاولى من
حياة الفرد ، وهى المراحل المبكرة التى تسبق تكوين
الشخصية ، من دأبها ان تتخلف عنها رواسب في اللاشعور ،
حتى وان لم تتخلف عنها ذكريات . علما بان الرواسب التى
لايستطيع المرء استعادتها وتذكرها وفق ارادته هى اكثر
الرواسب اهمية وابعدها اثرا . الا ان صورها تطفو مفاجأة
وترسم امام بصره المرء في الاحلام ، وفي الحالات التى تشبه
السبات والفيبوية ، وعند الاصابة بحمى عالية ، وبعد
الصدمات ، وما الى ذلك .

وقد يحس المرء بكلمة وانتباض غامض وهو يقوم
باستكشاف الماضى في اصرار ومثابرة ، فيستشعر هائفا
خفيا يحلره من المضى قدما . وفي هذا الموضع بالذات ينبغى

(١) فقدان الذاكرة الطفلى childhood amnesia

أن ينفذ التحليل الذاتى . وسيجد المرء نفسه مسوقا للعودة الى تلك البقعة المرة تلو المرة ، وكأنما يشير اليها صولجان سحرى بصير . وبعد انقضاء أسابيع ، بل وفى اونة يكون فيها تفكير المرء بعيدا كل البعد عن تلك الذكرى ، يجدها المرء تطفو الى ذهنه وتنبى لناظريه . فيشاهد من جديد حادثا أو شيئا كانت رؤياه قد انثوت وجدانه أو سخطه عندما واجهه للمرة الاولى . ان تلك الذكريات التى ترجع الى عهد الطفولة قد تصور خصاما عائليا ربما يلوح للمرء نافها لو أنه التقى به فى الوقت الراهن . وقد تطفو الى ذهنه لمحات من أمور جنسية شاهدها مصادفة أثناء الطفولة وكانت مشاهدتها صدمة سابقة لاوانها أتت . (وربما رافقتها ذكرى عقاب جائر لم يكن له من مبرر) . وقد تميد تلك الذكريات الى ذهنه معاملة قاسية صدرت من الوالدين ولم تكن تتفق مع لئنهج الذى كانا يسلكانه بوجه عام فى تربية الطفل . ويسمى علماء النفس تلك (١)

الصدمة باسم «الاصابات أو الصدمات النفسية » ، فهى ليست سوى جروح نفسية أصابت الذات ، وانطباعات كان يود لو أنه تخلص منها ، ولكنها ظلت باقية .

ولقد كان من أروع اكتشافات فرويد وأعظمها اثرا ما وجده من أن الرغبات والذكريات المكبوتة تظل باقية فى اللاشعور ، وأن الذات العليا ، وهى ذلك الجزء من النفس الذى يتشكل فى المرء على طراز والده أو والدته ، تقوم بوظيفة الرقيب الذى يلزم الحوافز والاندفاعات البدائية

١٠ الاختفاء : يمكن يغلب الشخص لائقا للمعيشة في الوسط المتحضر .

١١ إن تلك الرقابة - وأكثرها لاشعوري - تمنع الاندفاعات العدوانية المضادة للمجتمع ، كما تمنع أيضا الحوافز غير الاخلاقية من الظهور بالجزء الواعي من الشخصية ، فلو أن شخصا تحدث وهو يؤمن بصدق مايقول (ونحن هنا نواصل الاقتباس من فرويد) واصفا نفسه بأنه كريم الخصال فإنه يكون صادقا لو أنه قصد ذاته الواعية بهذا الوصف ، أي « الانا » الشعورية . فهو لا يدري شيئا عن رغباته اللاشعورية التي قد تنزع الى المحرمات أو القتل أو حتى الفتك بالآباء - اذ ينكر الرقيب القائم في نفسه تلك الرغبات في شدة وعنف . فانها لا تتبدى جهارا . وانما تظهر في الاحلام وفي الاعمال الرمزية وفي انكار بعض النوايا التي يتجه اليها العقل الواعي . ويحتاج تلامذة فرويد واتباعه ان تلك الرغبات هي الاسباب التي تكمن وراء مختلف الاعراض ، كالمخاوف المرضية ، والضعف الجنسي ، أو حتى بعض الامراض البدنية كالربو مثلا .

١٢ ان هذا التصوير وان يكن صحيحا بوجه ما ، الا إنه يتحيز الى جانب واحد . ولقد نجم عنه في عصرنا الحاضر ، الذي هو المرحلة اللاحقة لعهد فرويد ، خوف من العقل الباطن .

ومثل هذا الخوف من شأنه أن يولد عقدة نفسية

(١) العقدة النفسية أو المركب Complex : فكرة أو عدة فكرات وثيقة الصلة ببعضها البعض ، ويشملها الكبت جزئيا أو كلية ، وتضطرب اضطرابا شديدا بالانفعال وتكون في صراع دائم مع الخواطر الأخرى التي يرتاح اليها المرء أو يقبلها قوما ما .

جديدة لم تجز بعد دراستها لو تحليلها فينا اعلم : وهو خوف شائع يعزى اليه الكثير من حب الاستطلاع الذي يدفع الكثيرين من المثقفين الى دراسة علم النفس . الا انه بالمثل خوف يبعث في المرء احساسا بالعجز ، فيشعر بأنه تنقصه القدرة على تولي زمام شخصيته ، وأنه ليس بالسيد المسيطر على نفسه . وفي امكان المرء ان « يخل » هذه العقدة ، كغيرها من العقد بأن يكشف لعقله الواعي عن اسبابها من طريق ملاحظته للمحتويات التي لا يستسيغها في اللاشعور ، ودراستها وهضمها .

قد يلقي المرء عند اطلاعه على مخطوطات علم النفس عبارة كهذه : « قام التحليل النفسي بانقاذ الالف من كانوا مكبلين بقيود عقلهم الباطن ، يرزحون تحت طغيانه »^(١) فينكمشون ذعرا من هذا المارد المزعم الذي يكمن في أعماقهم ويرجع الخطر في جملته الى خطأ في تفهم الموقف . فان القيود التي تعوق الانسان تصدر عن بعض محتويات اللاشعور ولا تنشأ عن اللاشعور نفسه . فان من يصاب بقرحة في المعدة لا يزعم ان معدته عضو شديد الخطورة . وبالمثل ايضا فان هذا الزعم ليس بجائز عن اللاشعور . فالانسان السعيد توجهه هو الآخر ذوابع صادرة من اللاشعور ، الذي هو في تلك الحالة لاشعور سوى . . .

وليس اللاشعور بأية حال ، منطقة تتناولها الكتب بأكملها . فتمة سريان متبادل يتدفق ذهابا وإيابا على الدوام

(١) نقلا من كتاب Oscar Pfister

Some applications of Psychoanalysis.

بين كلا من العقل الواعى واللاشعور . ويمثل اللاشعور مستودعا مركزيا. وجبا يحوى رغبات كثيفة كما يحوى ايضا مثلا عليا سامية دفع بها المرء ابلن الطفولة الى اللاشعور حيث استقر بها المقام ، ثم اهملها اللرم وتناولها النسيان . لقد اعرض عنها المرء اذ وجد انها اكثر جمالا ومثالية مما يتمشى مع قسوة العالم الذى يعيش فيه .

وان حاول المرء سرد بعض احلامه (وهو عمل يتبغى التدريب عليه في سبيل استكشاف الذات) فانه قد تخالجه فبطة هى ائبه شىء بسعادة الطفولة . وكثيرا ما يلاقى في احلامه بعض المشاهد ذات الرواء التى تستثير شاعريتها ازدرائه في سماعات يققته ، بوصفها غصه لا تليق الا بالاطفال الصغار . ففي بواكير العمر يترك لهو الاطفال اثرا راسبا في نفس المرء . ويشعر الراشد فيما بعد في احلامه بسعادة دافقة عندما يلقي نفسه وقد استخفه الطرب في الرؤيا فأخذ يشب بين الزهور ويركض في احضان الطبيعة، وقد جمعتته المصادفة بخلان واخوات تربطه بهم صلة من الصداقة المثالية ، في جو من السمو والاثيرية . وقد تكون لاحلام المرء (وتلخيلائه الاخرى) طبيعة اكثر واقعية . غير انه من المحقق أن بعض تلك الاحلام تعوزها الخاصية الخشنة التى تتميز بها حياة الفرد اليومية . ولذا فخلق بنا عندما نعثر على خيط مشرق في نسيج احلام المرء الا ننحيه جانبا بعد تفسيره تفسيراً سطحيا بأنه انما يمثل بعض الرموز الجنسية او ما يشاكلها مما ليس له شأن يذكر .

أن المفحص الوافي للحقائق يكشف لنا ان الاشعور ليس بحدا فيره ظلام في ظلام ، وان فيضا من النور الاخاذ يضلده عنه ويؤكد لنا ان النظرة المتشائمة ليس لها ما يبررها .

فمن الواجب أن نشق الى هذا الخير المكبوت في النواة المركزية للنفس طريقا واحدا على الاقل لكي نستطيع الكشف عنه ، وحتى نرى ما اذا كان في وسعنا (شتل) بعض هذه القوى وزرعها في العقل الواعي . ولعل المرء يفلح في اصفاء بعض الانعكاسات المضيئة على يئته الواقعية ، بعد أن يستخلص تلك اللمحات المشرقة بمראה من ذلك الجانب العاطفي الخبيء الذي تقبع فيه في حيلاته الباطنة التي طالما تناولها الناس بالسخرية .

فحينما يرقد المرء على أريكته التحليلية يجدر به بالاحرى أن يتمثل مركز كيائه على هيئة ضوء محتجب ولبس على صورة ظلام موحش . ولسوف تنبعث حقا من مركز شخصيته حالات مزاجية مبهجة وخبرات بريئة ترجيع الى عهد الطفولة ، فتضيء الطبقات الخارجية من ذاته المتفتحة الآخذة في التطور والنمو ، وتئن اصاب ذلك النور بعض الشحوب بمضى السنين الطوال .

فلتعرّف المرء على الجانب المحتجب الذي يفشاه الغموض في شخصيته ، ولن يلبث أن يتغلب بالتدريج على تلك الرهبة التي جعلت تنتاب الناس من الاشعور في الآونة الأخيرة .

٣

موعد مع الذات

- ان كنت تنوى حقا ان تنجز في مضممار استكشاف الذات قسطا يقام له وزن ينبغى عليك أن تبين عاداتك المستحكمة وتتعرفها حق المعرفة .

فليخصص المرء ساعة بعينها من ساعات اليوم للتأمل

(١)

الباطنى الذى يهدف الى فحص النفس . وعليه ان يلتزم بالثابرة على هذا العمل ، وأن يقلع تماما أثناء تلك الفترات من كل طموح شخصى . فان فكر في مهنته فعليه الا يتمثل النتائج المرتقبة لأعماله التى اعتاد القيام بها ، بل أن يتصور تلك المناشط في مخيلته في فضول منزله عن أى نفع ، وكأنه يتفحص شيئا خارجيا بغية التعرف على خصائصه على النحو الذى يفتحص به آلة غير مألوفة أو حيوانا عجيبا . وليتأمل الصورة التى تكونت في مخيلته عن ذاته (وسوف يكون عليه فيما بعد أن يقارن تلك الصورة بالانطباعات التى تلوح مرسمة لدى الغير عن شخصيته ، ثم ان يحلل الفوارق ، فان هذا التباين قد يكون هو مبعث المتاعب، ولكن مهلا ؛ اذ ينبغى في بادىء الامر أن يتعلم المرء تكوين صورة واضحة عن ذاته أولا) .

(١). التأمل الباطنى أو الاستبطان introspection هو ملاحظة المرء لعملياته النفسية الخاصة به ودراستها دراسة منظمة .

. ويتعين في تلك الفترات أن يستبعد المرء عنه كل تشويش . فان استطاع تدريب نفسه ورياضة أولئك الذين يعيشون معه على تركه منفردا مدة ساعة أو نحو ساعة كل يوم، أو بالقليل أربع مرات في الأسبوع فتلك خطوة طيبة ولا ريب . وليحاول المرء تكوين « فضاء » فكري في ذهنه الواسع . وليتح لهذا الفراغ الرسوخ تدريجا .

وعلى المرء أن يتيح لعقله التجوال دون تحكم واع . وحينما يرى أنه ابتعد بما فيه الكفاية ، عليه أن يعود الى نفسه . وليفاجيء ذاته بطرح أسئلة من هذا القبيل : ترى أية خبرة كانت أكثر خبراتي بهجة ؟ وأياها كانت أكثرها خزيا وحرجا ؟ على أي نحو تكون الشخصية التي يصدر عنها مسلك كهذا الذي انتهجته بتأثير هذا الحادث أو ذلك الامر ؟ ترى من أكون ؟

على أن تلك البداية ينبغي ألا تنحدر بالمرء الى جو مقبض يكاد يوحى بعمليات مقصودة «لإخراج الشياطين» ، وهو جو يلوح أن بعض المعالجين يعدونه ذا نفع . بل الأحرى بهذا الجو أن يشبه « فترات التأمل الصامت العذب » التي طالما أشاد بها الشعراء وكان الحكماء في العصور القديمة يشيرون بها . ففي وقتنا الراهن المغم بالمشكلات المتباينة التي تنشأ في معظمها من صلب موافق الإنسان مع بيئته التي أنشأها لنفسه وهي بيئة تفلقت فيها الصناعة ، لا يكاد الناس يعرفون معنى « للتفكير الصامت العذب » . ان معظم سكان المدن يخشون الهدوء والصمت ، ويلجؤون حتى في أوقات عزلتهم الى ضجيج الاذاعة ، كي تفلو أفكارهم تافهة مبتذلة . فهم يعددون اليها في السيارة أثناء غدوهم ورواحهم ، أو عندما يصطلون

شئاء في دفع الشمس . ان الانسان في وقتنا هذا لا يميل الى ملاقة الذات .

على ان المرء ان اراد في بداية عهده بالتدريب على التأمل الباطنى ان يصفى الى صوت الملباع اثناء محاولته تكوين عادة الاستبطان فلا ضرر في ذلك ، الا اننا نتصح عندئذ بالانصات الى لون من الموسيقى الفنية ، اذ يعينه منها صفاء النغم المتناسق على تجنب التورط في شرك الحياة اليومية والتخبط في دياجيرها .

ولئن احس ايضا بحاجته الى التدخين فلا ما نع من قليل منه . فان تلك « العادات السيئة » قد يكون لها نفع مؤقت أحيانا . غير ان حاله سوف يتبدل بعد فترة ، فيرى ان الاستغناء عن التدخين او عن صوت الراديو او غيرهما من الاشياء التى تجلب له الراحة - لا يتطلب منه مجهودا واعيا ذا شأن . وعندئذ ينبغي ان يكف عن متابعة تلك الهواية ، وأن يلقى بهذا الكتاب جانبا لحظة من الزمن، ويعمد الى الاسترخاء مسبلا جفنيه بين آونة وأخرى ، وأن يحاول تركيز أفكاره تركيزا موضوعيا على ذاته .

وقد يفيد من تدوين جانب من الملاحظات بين آونة وأخرى ، وخاصة في نهاية الساعة المخصصة للتأمل . اذ ان الهدف الذى يسعى اليه هو الوقوف على حقائق مما مضى من حياته وتاريخه الشخصى ، بحيث يغلو في مقدوره تذكرها والرجوع اليها في أية لحظة .

وثمة أسئلة في امكان المرء أن يلقها على نفسه في تلك المرحلة محاولا الاجابة عليها ، فيستكشف مرحلة طفولته ليعين اى صنف من اصناف الاطفال كانه في حدائته . وهل

كان ابان تلك المرحلة ماهرا في الالعاب ؟ اكان يتزعم الجماعة ؟
 أم كان عضوا خاضعا يسير مكرها وراء الركب ؟ أم انه
 كان تابعا معجبا بمعبود مترفع لا يبالي ؟

وترى هل كان يومئذ يؤثر العولة ؟ اكانت له فترات
 من التبرم والملل يضيق بها ذرعا ؟ أو حتى حالات من
 الاكتئاب ؟ وهل قدر له ابان تلك المرحلة العثور على أسلوب
 أو حيلة يتخلص بها من الاكتئاب ومن ضيق المخلق ؟ فاذا
 اتفق أن كانت لديه آتشد أساليب من هذا القبيل (مما
 يتوافر منها الكثير لدى المراهقين أحيانا) فمن المهم أن
 يتذكر تلك الأساليب في الوقت الراهن ، وهل كانت
 (الأساليب) تتصل بالاقلاع عن أمر ما ؟ وكانت عملا تقشفا
 يستعيد توازنه بوساطته ؟ أم انها كانت على النقيض
 أساليب تقضى بالالتجاء الى اللهو والمرح ؟

(١)

وقد تكون الاهتمامات ابان الطفولة على نقيض مع
 جنس الطفل ، فيجد الفلام متعة في اللعب بالدمى والعرائس
 أو في الطهو والتمريض ، وقد تحاول الطفلة الاندماج في
 الجماعات المنظمة فتلهو بتمثيل الشرطة أو ما يشبه
 المسرحيات البوليسية . وقد يندى الوالدان امتعاضا لأن
 طفلها جاء ولدا أو لانه جاء أنثى ، وكانا يؤثران ذرية من
 الجنس الآخر . وحينما يصل الفرد الى مرحلة اختيار
 المهنة فانه قد يكون بعد متأثرا بميول تنقصها الرجولة أو
 الانوثة ، أو على النقيض بميول فيها مفضالة ومبالغة الى
 جانب من تلك المشاعر .

وعلى المرء أن ينقب عن تلك الذكريات في تمهل ، حتى تتوفر لديه سلسلة متكاملة من الصور والأفكار ، ابتداء من أبكر اهتماماته وأقدم ألوان الزجر أو التعنيف التي تلقاها في طفولته ، وكذا ضروب التشجيع والعون ، حتى عهد وظيفته وهواياته الراهنة .

ووسيلته التي يتلجج بها إلى بلوغ هذا الهدف هي أن يتيح لأفكاره في تلك الجلسات الطواف بعيدا ويفسح لها مجال الانسياب ، مستسلما لها دون قيد من المنطق ، وأن يطلق العنان لتيارات مفككة من الخواطر كتلك التي تسود الإحلام التي لا مهرب منها .

فإن تأملنا تلك الخواطر السابحة من وجهة نظر الذات الواعية ، وهي وجهة متفوقة تنفرد بها تلك الذات ، نجدها تبدو كالالتواءات أو الشوارد التي تكتنف مجرى مائيا بطيء السير ، وننسبها في العادة إلى اضطراب التربة وتغير مستوى الأرض . وبالمثل فإن خواطر الإنسان وأفكاره تتجذب المقامات والعراقل اللاشعورية ، فتعتمد إلى التعرج ، بل أنها لتضل وتسرح مبتعدة عن مواضع خطر معينة . ولتلك التحولات « غير المنطقية » دلالات تشير إلى ملامح النفس الداخلية ومعالمها . فعندما يرى المرء أن مجرى أفكاره يكاد لا يجرؤ على الاقتراب من ذكرى حادث معين مر به في الماضي يتبين له أن هذا الموضع يكمن فيه عائق شديد القوة . وتقف الرقابة النفسية أعلى ذلك التل غير المنظور مطالبة أفكاره الواعية بالارتداد والتحول إلى طريق آخر .

. وعلى المرء ان يميز تلك المواضع ويعينها ليرجع اليها المرة تلو المرة ، اذ انها قد تشير الى مواضع خشنة او عقد نفسية ، او تكشف عن جروح نفسية قديمة لم تلتئم تماما . ولكي تستطيع الافكار الواعية شق طريقها عبر تلك العقد النفسية الشديدة التحصين يحتاج الامر الى تقوية الافكار الواعية ودهنها . وقد يستغرق الامر بضعة شهور ليتم المرء دعم افكاره الواعية وشحذها واستجلائها الى الحد الذي فيه تستطيع شق طريقها فجأة عبر تلك العقد النفسية الحصينة .

وحذار من تسرب الشك الى نفس المرء في ان في مقدوره القيام بهذا العمل ، اذ لن يعدو ما يؤديه له اقدر اطباء النفس من معونة في هذا الشأن مساعدته على ان يكتشف بنفسه تلك المواضع المؤلمة . كما انه لن يجد طريقا ايسر منالا ، فليس هناك طريق مقتضب . وانما يقتضي ان يزيع المرء بنفسه الستار عن تلك الجراح اللاشعورية فيخرج بها الى مجال العقل الواضئ .

ان الطبيب النفسي عند قيامه بالتحليل قد يصل الى الاقتناع بان عقدة ما تكمن في نفس الشخص الجارى تحليله قبل ان يصل هذا الفرد نفسه الى ذلك الاقتناع . غير ان عملية الشفاء لا تبدأ الا عندما يكتشف الفرد بنفسه تلك العقدة القديمة ويقوم هو بحلها . والمريض او الشخص الذي ينشد التخلص من العقدة النفسية هو ، في حالة التحليل الذاتي ، نفس الشخص القائم بالتحليل . وهذا يعنى ان عليه واجبا مزدوجا ، هو ملاحظة الانشاءات المختلفة في مجرى خواطره ، ثم حل الغاز هذا المجري .

وحذار أن يهن العزم منه ، وخاصة من جراء الاطوار التي تبدو غير منطقية في ظاهرها أو التي يغلب عليها طابع الغرابة والشذوذ . وليوقن أن كل واحدة من تلك الانعطافات أو الانحرافات هي ذات معنى وينبغى رصدها والتبصر فيها بمعرفة العقل الواسع .

ويتوقف نجاح عملية استكشاف الذات في مجموعها على جعل ذكريات المرء طيبة سهلة الانقياد . إذ وقتما يتم للمرء تعلم استرجاع الذكريات وفق مشيئته سيغدو في مقدوره بالمثل أن يحملها على الاختفاء والتلاشي . وهذا أمر بالغ الأهمية وخاصة في حالة الذكريات المرذولة التي قد تلازم المرء .

(١)

وقد تزول الشحنة العصابية التي تلتصق بذكريات ظلت مكبوتة ردحا من الزمان بمجرد الكشف عن تلك الذكريات والتفكير فيها بالعقل الواسع ، وذلك لأنه يجري هضمها ويتم نسيانها . وفي التحليل النفسي التقليدي تكون إزالة تأثير العقدة النفسية بهذه الوسيلة هي بيت القصيد من عملية التحليل .

غير أننا كثيرا ما نشاهد أشخاصا ليس في مقدورهم التخلص مما يكتنفهم من شعور بالذنب ، فما الذي يتبعه هؤلاء لاستميدوا توازنهم النفسي ؟ ولنفرض على سبيل المثال أن شخصا الحق الأذى بصديق عزيز عنده ، ثم مات

(١) العصاب *neurosis* : اضطرابات وظيفية بالجهاز العصبى ذات مصطلح نفسى ، وهي في اعتيبار المحللين النفسيين ظاهرة تتضمن عراقيل تعترض طريق أحد الحوافز الفطرية الأساسية . . .

هذا الصديق ، فاصبح يعجز بطبيعة الحال عن اصلاح ما افسد ، ولن يؤدي تفكيره في الذنب الى تخليصه منه . على ان موقفه هذا سوف يلقيه درسا ولا ريب ، فيفقد مسلكه في مستقبل ايامه اكثر لياقه واقرب الى الصواب . ولما كان على المرء ان يظل حيا يواصل معيشته فلن يجدى عنه هذا التهديد المستمر الذي يترصده من ذكرياته السيئة خلال حياته اليومية .

استحدث كاتب هذه السطور اسلوبا تحليليا لمثل تلك الحالات من شأنه ان يعين على اقضاء الافكار غير المرغوب فيها حتى لا تزعج المرء خلال قيامه بعمل او ممارسته نشاطا .

يحتفظ الفرد بمصباح كهربائي خاص ، خافت الضوء ، يضعه على منضدة بجوار اريكة التحليل ، ولتكن قوته عشر شمعات مثلا ، على الا يستخدمه الا في الفرض الذي سنأتي ببيانه فيما يلي . وله ان يخصص للاغراض الاخرى كالقراءة مثلا ، مصباحا آخر اكثر ملاءمة . وحينما يلمح مثول احدى الذكريات التي لها عنده اهمية خاصة فليتعود ان يضيء ذلك المصباح الخافت ، وهذا في كل مرة تخطر له عنها فكرة بادية الوضوح . وعليه الا يغفل اطفاء المصباح كلما اُخِذت تلك الفكرة في التلاشي او اخذت تحتل مكانها فكرة اخرى مغايرة او شعور آخر . وسوف يترتب على هذا الجمع بين الفكرة والضوء انهما يمتزجان فيصبحان استجابة واحدة تلقائية .

وبعد اتفاق بضع جلسات في هذا التدريب الابحاثي

اللاتي سيتم اشراط ^(١) المرء الى الحد الذي يبعث فيه دائها
اطفاء المصباح استبعاد الفكرة واختفائها •

وليدرب المرء نفسه في اجتهاد على القيام بهذا الدور .
فيستلقى على اريكته ، ويتناول في يده مفتاح الضوء ،
ويقول مثلاً : « سأستعيد الآن تلك الفكرة التي طالما ألحت
علي ولازمتني » ... ثم : « نلت الآن ما يكفي من ذلك
الاجترار ، وها أنا احسن بتلك الفكرة تنسل عائدة الى
اللاشعور ، وبدا اطفىء المصباح » .

وسيدهش المرء فعلاً للسرعة التي سيكتسب بها
القدرة على انهاء فكرة من الأفكار مع اطفاء المصباح •
وبعد قليل ، يفلو في امكانه ، مع الاستعاضة بضرب
جديد من التدريب الاسترخائي ، أن (يلصق) أيضاً بمفتاح
هذا المصباح التحليلي بعض الاعراض التي تضايقه . فيدرب
نفسه مثلاً على القول : « سأبدأ الآن بالقلق ، أو بالملل والسأم ،
أو بتلك التقلصات اسفل العين اليسرى ، أو باجتياز فترة
من فترات تأنيب الضمير ، أو الندم » ، بل سيكون في مقدوره
ايضاً تحويل اضرب معينة من الآلام العصبية بنفس
الاسلوب الى استجابات شرطية تختفى باطفاء المصباح .

(١) الاشرط أو الاشتراط conditioning عملية تتم
بها . استشارة مستجابة معينة بفعل مؤثر جديد (وهو موقف
أو مواجهة شيء) مغاير للمؤثر الاصل الذي كان يستجاب له في
باديء الامر ، ويتكون الفعل المنعكس الشرطي conditioned
reflex . اذا اقترن المؤثر الجديد (ولنرمز اليه بالحرف
ب) مدة من الزمن مع المؤثر الاصل (أ) الذي كان يستثير
الفعل المنعكس اولاً •

على انه من الواجب أن يكون المرء مقتنعا وثقا انه متى اكتسب القدرة على استحضار الخواطر والاعراض بوساطة الضغط على مفتاح الضوء سيكون في مقتوره استبعادها أيضا وإزالتها وفق مشيئته ورغبته بسهولة نسبية ، بالضغط على المفتاح نفسه .

ولا يظن المرء انه يقوم بعمل اصطناعي أو غير طبيعي حينما يربط عرضا من الاعراض العصبية بعامل منبه (مثل (١)

المصباح) . فان طائفة كبيرة من المخاوف المرضية مثلا تطلوا في الحياة على هذا النحو بطريقة لا ارادية . فالطفل الذي ينتابه الخوف فجأة حينما ينطفئ ضوء الغرفة يكون قد مر بنفس هذا الاشتراط على غير وعى أو دراية منه ، وان يكن الاشتراط قد تم في هذه الحالة بطريقة عكسية . اذ يكمن في كل طفل ، كجزء من عقله الباطن ، خوف حيواني بدائي لم يتخذ بعد شكلا معيناً . ويبرز هذا الخوف للعيان عندما يتم اطفاء النور . وبعبارة اخرى فان الطفل لا يخشى الظلام في الاصل ، وانما يخاف عندما تتحول الحجرة الى ظلام .

من واجب المرء أن يتفحص نفسه جيدا عن مخاوف من هذا اللون ، فيعرف هل تبقت لديه من عهد الصغر مخاوف طفلية من الظلام ، أو من الدروب الضيقة ، أو على النقيض مخاوف من اجتياز الطرق العريضة أو الشوارع الواسعة .

(١) المخاوف المرضية **phobias** ضرب من الفرع أو المخاوف التي لا تقاوم ولها صفة الشلوذ أو المرض ، وتعتري الشخص في مواجهة موقف معين أو شيء بعينه .

وليربط بين مجرى ذكرياته تلك ، أو أية تقلصات
تنتابه - أن وجدت ، أو مشاعر ضيق تمر به ، وبين المؤثرات
الخارجية التي تصادفه في ساعة التحليل الذاتي ، والتي
هي عمليات تافهة مألوفة ، كعملية غلق الباب ورقوده على
الاركة ، واضاءته المصباح الخافت بالضغط على الزر
الكهربائي . على أن المرء ينبغي في الوقت ذاته أن يتمسك
بذكرياته الهنيئة ويتشبث بها .

وحيثما يتم له انجاز عملية الاشتراط هذه فإنه سيفعل
متحكما في كافة مميزات شخصيته وخواصها .



الحب يتوارى خلف أقنعة عديدة

كانت سيدة من معارفى تبدو هائلة بحياتها وان تكن قلقة نوعا ما . ثم أدهشنى منها ذات مرة ان ذكرت انها لم تكن موفقة فى زواجها . وابدت لها ان انجاب طفل ربما يصلح من متاعها . فاجفت واجابت انه من العسير ان تقوم بتنشئة اطفال فى المنزل الضيق الذى تعيش فيه او فى تلك المدينة الصاخبة التى تقيم فيها، وما الى ذلك. وقد كان حدسى ان تلك التعللات لم تكن هى البواعث الحقيقية. فهل كان زوجها يعقت الاطفال ؟ كلا ، انه كان يحبهم حبا جما . ولما استطردت متسائلا عن بواعث عزوفها عن انجاب طفل ، اجابت ، ضمن اسباب اخرى : « ان الاطفال لا يثقون فى والديهم » . ولم انظر الى قولها هذا كتفسير او شرح وانما اعتبرته عرضا يستل منى على شذوذ . ولقد تكشف الفحص من وجود احساس لديها ان امها غدرت بها . فبدا ان الام كان يملكها سرور وجدانى عندما تنبىء ابنتها ان الاطفال انما ينبتون فى بحيرة ، وان زهرات النياوفر المائية تطفو بهم على سطح المياه . وكانت تلك القصص طريفة بوجه ما . غير ان الفتاة عندما واجهت فيما بعد مواقف تتطلب معرفة اكثر دقة ، نشأ لديها ارتياح عميق الفور تجاه والدتها. وظلت فيما بعد تجهل مبعث هذا الارتياح . وغدت مقتنعة ان « الاطفال والوالدين تعوزهم الثقة فيما بينهم » .

وما ان كشفت تلك السيدة عن ذكرياتها جميعا ، وحلت ذلك التحامل القديم تحليلا ذاتيا ، حتى انفضت تلك الحلقة المفرغة وانحلت . واصبحت سعيدة بأسرتها وصار لها طفلان .

ولنسرده مثلاً آخر من الأمثلة التي توضح المضار التي قد تنجم عن تضليل الأطفال في المسائل الجنسية ، وهو عن أيوين سويسريين :

تنتشر قصة خرافية حتى اليوم في أوساط تنشئة الأطفال في بعض البلدان الأوروبية مؤداها أن الأطفال يبتون داخل « رؤوس الكرنب » . وكان لهذين الزوجين ابن في الخامسة من العمر أخبراه أن مولودا أو أختا جديدا له قد حان موعد قدومه . ولم يخطر ببالهما أن يصوبا في ذهنه ذلك الزعم الشائع بأن الأطفال يولدون من الكرنب .

و ذات يوم شاهد الفلام في أحد المحال التي تباع اللعب سيارة للأطفال أعجب بها في شغف زائد ، إلا أن الوالد أبي ابتاعها له معتبرا بكمية المصروفات المتعلقة بمولد الطفل المنتظر . واثارت تلك الإجابة صراعا في ذهن الفلام : فاما السيارة واما قدوم المولود . وكان بطبيعة الحال يؤثر اقتناء السيارة .

وإذ حان مولد الطفل أقصى الفلام عن الدار ، فأقام لدى بعض الأقارب .

وجاء المولود ميتا ، فحزن الوالدان . ولرغبة متهمافي أن تكون عودة الفلام الى الدار حاقلة بالبهجة ، خالية من الاكتئاب ابتاعها له السيارة التي اتكراها عليه فيما مضى .

واندفع الصبي فور قدومه الى داخل البيت مستغفرا عن المولود الجديد — ولما أجيب أنه ليس ثمة مولود انتابته حالة من الاكتئاب الشديد ، وأعرض عن السيارة ، ممتنعا حتى عن لمسها . وكاد يتوقف عن تناول الطعام ، وتسلمت في منامه الاحلام المزعجة .

دامت تلك الحال بضعة أسابيع متصلة. وذات يوم أودت
الأم استئناف الاشتغال بالزريكو ، بعد أن كانت انقطعت عنه
شهورا ، فاكشفت فقدان ابرة من تلك الأبر الكبيرة التي
تستخدم في حياكة الصوف ، وقد كان مسلكا عليها ثوب لم
تكن انتهت بعد من حياكته ، ولما لم تعثر عليها سألت عنها
الغلام فأقر في فرع بالغ أنه هو الذي أخذها . وبسؤاله من
مكانها أبدى أنها في الحديقة ، إلا أنه أبى الذهاب بمفرده
الى هناك . ولما رافقته الأم اقتادها الى رقعة من الأرض
كانت منزرعة بالكرنب ، ووجدت ابرة الحياكة مفروسة في
أكبر « رأس » منها . وانهار الصبي وانخرط في البكاء
مبديا أنه عمد الى اهلاك المولود الذي تسبب في حرمانه من
السيارة التي طالما تمنى أن يكتنيها .

وحتى بعد الافاضة في الشرح ، وبعد أن فسروا له ان
من غير الممكن أن يكون له ذنب في موت الطفل توالى أسابيع
أخرى وهو يعاني أثر الصدمة في كيانه ، الى أن تيسرت
اعادته الى طبيعته السوية وأصبح من جديد ذلك الطفل
الودود الرقيق الذي كانه في حقيقة الامر .

ان للخبرات المبكرة المتصلة بالحياة الجنسية أهمية
يستخف بها الكثيرون . فهي تفرس في النفس مراقيب في
في سن مبكرة ، يظل الفرد يزرع تحت وطأها سنوات عديدة
دون أن يدري . ولا يكون في مقدوره التخلص من آثارها
الباقية في كيانه الا اذا أدرك ما لتلك الخبرات المبكرة من
أثر ووقع ، وكف عن استخفافه بذلك الموضوع ، ومن نبذه
جانبا بوصفه من الأراجيف التافهة . فمن الاسئلة التي يجب
على المثل الذاتي أن يسأل نفسه إياها السؤال الآتي ، على

سبيل المثال : هل كان ابان طفولته يعتقد اعتقادا جديدا في
اسطورة اللقلق الذي ياتي بالمولود ؟

وقد يتضح آخر الامر ان الولدين العزيزين وكذا
السادة المربون لم يفلدوا الطفل الناشئ الا بمحض ترهات
واكاذيب عن الجنس ، مما ادى الى انه لم تتكشف له حقيقة
الاشياء الا عن يد صبي من الاوغاد المتفاخرين . وعندئذ
يتأثر تقديره لتلك المسائل بخيبة الامل التي يلقاها حينما
يرى ان اقرب الناس له واعزهم اليه قد غرروا به في ذلك
الامر الهام - فينشأ عندئذ في نفسه استنكار ومقت ازاء
الموضوع بأجمعه . واسوا من هذا انه قد تنشأ
لديه نظرة ساذجة تجاه موضوع الجنس تمنع تفكيره فيه
او تحدته بشأنه الا بأسلوب هزلي دنيء .

ومن الاسئلة التي على الفرد ان يسأل نفسه اياها
ابان التحليل ان يتقصى ان كان قد ناله زجر او تعنيف في
صفه من جراء نشاط جنسي ، وهل عوقب عنه اكتشاف
الامر ؟ أما أهمية استرجاع تلك المشاهد المبكرة فترجع
الى اسباب عدة ، منها مثلا ان ثمة زوجات لا يتحملن اى
تدليل من جانب الزوج الا ما كان خليقا بالاطفال الصغار ،
وذلك لانه لم يتم لهن بعد نبد تائب الضمير الذي يرتبط
بمثل تلك الرواسب ، فتؤثر طائفة من النساء البقاء في حالة
برود جنسي ويفضلن تلك الحالة على التغلب على البغور
الجنسماني والتهيب البدني . ومن الواضح ان علاج تلك
الحالة لا يكون الا باكتساب نظرة الرشيد البالغ التي ينظر
بها الى الامور ، وان يدرك الفرد على وجه اليقين انه ليس في
مقدور انسان ان يعاقبه في الوقت الراهن على الاتيان بأعمال

كان يعاقب عليها ابان طفولته ، وبذلك يتم انتقاذ زيجات كثيرة فاشلة عن طريق تحطيم تلك المحظورات الطفلية التى اوضحت غير ذات موضوع فى حياة الشخص الراشد .

وتزعم جماعة من علماء النفس انه يتحتم أن يمر الانسان خلال مراحل نموه بمدة أطوار تتسم بسمات الانحراف لو نظرنا اليها بنظرة الانسان الراشد وتقديره للامور . فيعتقد مثلاً اتباع فرويد ان كل فرد يحمل فى ثانيا نفسه ما يسمونه «ميولا للانحراف متعددة الاشكال» . ويجدر بنا الا نسلم على طول الخط بتلك النظرية ، فهى لا تصلح بأية حال كنقطة بداية للتأمل الباطنى . الا انها قد تفيد نافعة فيما بعد وتأتى بنتائج . ومن ثم يجدر الا سنبعدها الفرد بوصفها شيئاً محالاً فى حالته الخاصة أو مخجلاً ، وانما يتعين عليه اولا وقبل كل شىء أن يسعى الى جمع المعلومات .

وعلى الفرد أن يتبين بيئته التى نشأ فيها ، وهل كانت بيئة مكونة من راشدين من الجنس الآخر ؟ وهل تشكلت عاداته ، كفلام ، بوساطة نسوة متقدمات فى السن أو اخوات كبار ؟ وفى حالة الفتاة : هل كانت تنظر الى ابيها أو اخوانها الذكور نظرة الاجلال والتعجيد التى يرمى بها الفرد شخصيات رفيعة الشأن ؟ ذلك ان الكثيرين والكثيرات ممن تتميز فترة مراهقتهم بهذا النمط يفلتون فيما بعد عرضة لمتابعب معينة تكتنف حياتهم . اذ يتأصل فيهم الاعتقاد ان المرء قد يهيم حبا بشخص من الجنس الآخر دون أن يكون من الجائز التفكير فيه باعتباره ندا جنسيا . فينزع مثل هؤلاء الى الافراط فى التاديب واظهار المودة دون أن يكون فى مقدورهم تكوين زوجية ناجحة . فقد تكونت لديهم عقدة

« نحص » جنسية . وقد يستعصى التعرف — من مظهرهم الخارجى — على مدى الحرمان والاحباط الذى يكتنف نفوسهم . ومهما يكن من امر فانهم يمثلون حالات تستوجب التحليل الذاتى .

ولنوضح فيما يلى ، دون ان نخوض فى الموضوع الى أبعد مدى ، أسلوبا يؤدي الى التخلص من حالات العزلة والاكئاب الناشئة عن هذا المصدر . ويتوقف النجاح فيه أولا . وأخيرا على قدرة الفرد على سد الثغرة بين هذين النوعين من الشغف ، اذ عليه أن يعيد تشكيل تقديراته على أساس أنهما شيء واحد . فليس ثمة ما يمنع من أن يكون الشخص الجدير بتقدير الانسان موزعا لشوقه الجنى العميق . ولا ينبغي أن يتسبب احترام الزوج فى استبعاد^(١)

التعلق الجنى به . فلقد كان « عروس » « اله الحب عند قدماء اليونان يردى اقنعة متعددة ذات وجوه متباينة ، ولكنه كان دائما « عروس » .

ولنفرض ان اولئك الذين اشرفوا على تنشئة الشخص وتولوا تربيته كانوا قد وطدوا العزم على أن يخلقوا منه كائنا لا يخفق فيه شعور بالجنس . فى هذه الحالة يقتضى أن يتبين الفرد ما أن كان قد حاول ايجاد متنفسات أخرى لطاقته الحيوية كالالعب الرياضية او الدواسة او شرب الخمر . وهل أفضى الامتناع التقشفى الى تفوق فى قدرته على التحمل ؟ أو الى اتيانه أعمالا باهرة فى مضمار الدراسات والشئون العقلية ؟ أو فى ميدان الالعب البدنية الرياضية ؟ أو أنه على

التقيض تسبب في تعطيل تطور الفرد وتقدمه عن طريق
اضعاف قوة التركيز ؟

ان تلك الاستقصاءات وما اليها سوف تمكن المرء من
ابداء حكم نزيه على طفولته ، فيتبين هل كان مقدرا لها ان
تكون طفولة هائلة ام شقية .

وتداب الاكثرية من علماء التحليل النفسى على توجيه
مجرى الوعى والخواطر المستدعاة في مرضاهم اثناء ساهة
التحليل الى الذكريات السيئة والجراح النفسية والى
احداث قمعت ذكرها لبشاعتها وما يجلبه استرجاعها من
الم . وهذه جميعها ذكريات هامة ولا ريب ، الا انه لو
جرى تتبع الخواطر من تلك الناحية وحدها فانها ستتجه
الى اضعاف جو مريض على جلسات التحليل : والراى عندى
ان المرء لا ينبغي ان ينحاز الى لون واحد من ألوان الذكريات .
فلو اخذت تطفو فى مخيلته لحظات من الهناء المشرق فليكرم
وفادتها ، اذ لا ينبغي ان ينفضها عنه ويدفع بها ليعيدها الى
اللاشعور . وليستمتع المرء من جديد بكل ما كان ممتعا فى
ماضيه ، فيستشعر الرضى بعينى الذاكرة بمشاهدة الافاق
الاخذة فى التفتح امامه ، والافتتان بالاعمال التى انجزها
والانتصارات التى حققها .

ان عملية استكشاف الذات لا ينبغي ان تغدو بآية
حال تفكيراً منصبا بصفة مستمرة على كوارث الماضى
وخطوبه ، اذ أن تحليل الجوانب المشرقة من هذا الماضى قمين
بان يكون له ابلغ الاثر فى نصرة الفرد على متاعبه الحالية .
واذا ما اكتشف المرء مبعث هنائه وبهجته فى مرحلة سابقة
فقد يستمد منه رباطة الجأش وشدة البأس ليبدد السحب
الدائكة التى تكتنف يومه الراهن .

ان المحلل الذاتي في حاجة لان تكون في متناول يده صورة كاملة عن مراحل الحداثة والمراهقة التي مر بها . وعليه ان يندج البعد الزمني في تلك الصورة فيضمنها اياه فيكمل الصورة بشخصيته الراهنة بوساطة التعرف على الطريقة التي تم بها لماضيه تشكيل حاضره

وقبل ان نختم هذا الباب يجدر بنا ان نسأل المحلل الذاتي في صراحة : هل قام بعد باستخدام مصباح التحليل الذاتي ؟ لقد اوصينا بوضع مصباح خافت الضوء الى جوار الاريكة ، يضاء حينما تقفز من الاشعور خواطر ذات اهمية خاصة ، ويطفأ ليرمز الى انتهاء هذا القسط من الفكر . فلو ان المرء مارس هذا الاجراء خلال عدة جلسات فمن المحقق انه يكتسب القدرة على اذكاء واطفاء بعض الافكار والمشاعر المعينة ، وحتى ايضا بعض الظواهر العصائية .

ومتى اضحى الاشتراط راسخا فليس ثمة ما يمنع من تجربة التمرين الاتي : حينما يصادف المرء ذكرى سعادة غامرة ، او يخالجه احساس غامض بغبطة لا حد لها فعليه عندئذ الا يطفىء المصباح حتى بعد انتهاء ساعة التحليل الذاتي . وليظل مضيئا اثناء مضي المرء في عمل آخر ، حتى يبقى ذلك الخاطر السعيد ماثلا في ذاكرته الواجبة .



اختبار تجانس الالفاظ

وضع الاختبار الذى سنأتى ببيانه فيما يلى بقصد
 امداد المرء بفكرة أكثر وضوحا عن شخصيته .
 انك ان ذكرت كلمة « اليمين » لاحد القضاة فسيفترض
 من فوره انك تتحدث عن اليمين القانونية . فاذا خاطبت بها
 سائق السيارة فانه يفكر لتوه فى اتجاه السير . ولو سألنا
 عددا من الافراد عن تقيض « اليمين » فسوف يقول الكثيرون
 على الفور : « اليسار » ، الا أنه قد تخطر لاذهان البعض
 مواقف متباينة منها « الجانب الايسر للطريق » و « احزاب
 اليسار » و « اليد اليسرى » . وقد يفكر البعض فى التهرب
 من اداء اليمين وفى الحث باليمين وغير ذلك . ومن تلك
 الاجابات نستطيع بعد شيء من التمهيص ان نبين ما ان
 كانت الاستجابة تميل بطبيعتها الى الناحية العملية ام
 العقلية او الادبية او الروحية . فنستنتج من ذكر احدهم
 عبارة « الحث باليمين » ان شخصيته قد تتضمن اتصالا
 بالمحاکم . اما الذى يركز « يسار الطريق » فقد يكون ماهرا
 فى قيادة السيارة ، او أنه يفكر فى حادث مما يقع اثناء
 قيادتها ، وقد يكون من شرطة المرور - الى غير ذلك .
 فضلا عن هذا فان عبارة « الحث باليمين » قد تؤدى الى
 الكشف عن اتجاه عام فى الشخصية ينزع نحو فلسفة
 متشائمة فى الحياة او تائب من الضمير أو ندم مكبوت .

(١) يمثل هذا الباب ضربا من « اختبار يونج للتشخيص
 بالمستبهمات الطليقة » . Jung's free association test

وان فاجات انبانا بالسؤال « ما هي الفرة ؟ » وذكر لك اشياء عن « البيرة » فقد تشبه ان افكاره تتجه نحو الخمر في سهولة . ومن الجائز بطبيعة الحال ان يكون هذا الشخص قد شاهد اعلانا عن ذلك المشروب قبل مجيئه اليك ، وان افكاره لا تدور في العادة بناذا حول الخمر . وغنى من البيان ان تلك الاختبارات تنطوي جميعها على بعض عناصر الشك . اذ ليس في مقلدونا ابداء الحكم على كائن حتى بوسائل تقتصر على طرق آلية فحسب .

ومهما يكن من امر فان اختبار التجانس قد يكشف لتقديرنا عن بعض ميول المرء الخفية . ولقد سطرنا فيما يلي عددا من الكلمات التي يحمل كل منها معنيين على الاقل . والمطلوب هو ان يكون المرء في الفراغ المقابل لكل منها. وصفا مقتضيا لاول معنى يقفز الى خاطره ، وحتى اذا وضع المعنى الثاني المحتمل في نفس الوقت تقريبا فان عايه ان يدون المعنى الذي يخطر له اولا . وخير وسيلة للتأكد من السابق هو ان يتخيل المرء صورة ذهنية مع كل كلمة . اذ من العسير ان تستبدل الافكار التصويرية بالسهولة التي تنبذ بها الافكار المستنداه ذات الصبغة العقلية . وعلى المرء الا يحاول تدوين تعاريف دقيقة ، فالامر الرئيسى هو ان يحدد اول صورة ذهنية تخطر له ، حتى يتيسر تمييزها فيما بعد عندما يشرع في مقارنتها بالتقديرات التي سنوردها في آخر القائمة .

وحذار من ان يحاول المرء ابداء حذق اكثر مما ينبغي ، كان يجرب مثلا اكتشاف المعنيين في وقت واحد . فان معنى واحدا هو المطلوب .

ومن أجل هذا ينبغي العمل في شيء من السرعة ، وإن
ينبذ المرء التردد وخداع النفس . أما التفسيرات المزدوجة
فسوف يأتي دورها فيما بعد ، ولا يجوز البحث عنها قبل
أن يسجل المرء خاطرا واحداً توحى به أو تستلعيه كل
لفظة في القائمة . ويكفى أيضاً مجرد الإشارة أو التنويه
بفكرة ذات صلة بالكلمة ، أو أن يذكر المرء إحدى مرادفاتها
أو حتى إحدى أضدادها ، بل ويكفى ذكر إحدى الكلمات
التي تقترن بها في الأمثال أو العبارات المأثورة وما إليها .
وجملة القول فإن المطلوب هو مجرد الإشارة للمعنى أو
(١)

التلميح به ، حتى يستطيع فيما بعد فحص هذه الاستجابة

الأولية التي تصدر عن المرء . وهالك القائمة :

سائل
ظرف
رفيق
ذهب
عامل
دائرة
قلم
خاتم
عين
سحر
فاتح

(١) استجابة . response .

صبر
صدر
قبض
جميل
نافذ
فريق
هند
دفع
قضى
مال
موعد
موقف
دور
حفظ
وفر
لعب
وقع
دقيق
تقدم
شك
جنس
سلف
قلب
علة
رفيع

نشر
حاجب
مرکز
طبع
سن
کف
سر
نتیجه
نذب
مرتبه
قرب
فائق
حمل
نجم
حلو
عجلة
رباط
سوی
رسم
هام
دخان
قمع
مقد
زهر
کره

سائل : هل تبادرت الى مخيلة المرء صورة النسخ الذي يسأل
المعونة ، ام خطرت له الحالة السائلة للمادة ؟

ظرف : هل فكر في منظوف الخطاب ، ام في الظروف السعيدة او
السيئة ؟ وقد يشير ارتسام أحداث سعيدة او سيئة
بالذهن الى اتجاه نحو التفلؤل او نحو التشاؤم . (بشرط
ان تتفق عدة اجابات على هذا المعنى) .

رقيق : الشيء الضئيل . وقفة الشماثل . العبودية والرق .
ويتنسق تلك الاجابة مع غيرها فانها قد تشير الى بعض
اهتمامات المرء وميوله .

ذهب : هل ومض يريق الذهب في ذهن المرء ام ذهب بفكره الى
الى أماكن بعيدة متفرقة ؟

عامل : هل طافت بخاطره « العوامل الفعالة » ام ارتسم في ذهنه
عامل المصنع والانسان المجتهد . وهل كان التفكير تجريديا
ام ماديا ؟

دائرة : قد يتخيل المرء رسما هندسيا ، وقد يتجه فكره الى دائرة
الاعمال والمصالح ، او الى الدائرة الانتخابية (ان صادف
الوقت موعد استفتاء أو انتخابات وشيكة) ، وقد تطفو
الى الذهن عبارة « على الباقي تدور لدوائر » ، او
صفات ومواقف اخرى متباينة . وعندئذ تغدو للاختيار
اهمية من حيث تقدير خلق المرء . ويختلف التقدير
باختلاف المقاييس التي يجرى تطبيقها ، كأن تكون خلقية
مثلا او عقلية .

قلم : هل اتجه الفكر الى أداة الكتابة ام الى اسلوبها ؟ ام تراه
اتجه الى انسان يصفع الآخر ؟ وفي تلك الحالة قد ينم
الاختيار من كشف ميول عدوانية ، أو مخاوف مرضية .
وكل تفسير من هذا القبيل لا تغدو له أهمية الا اذا اجمعت
عليه عدة اجابات ، أو تضافرت في الإشارة اليه معطيات
سيكولوجية اخرى .

خاتم : هل تبادرت الى الدهن الحلية التى تتزين بها أصابع اليد ،
أم ارتسم له الخاتم الذى تمهر به المستندات ؟ والى أية
ميول تشير الاجابة ؟

عين : عضو النظر . أم العقار ، أم بيع المياه ؟ وربما أثرت في
الاختيار اهتمامات عرضت للمرء في هذا اليوم بمحض
الصدفه .

سحر : سحر الفتنة ، أم سحر البيان ، أم سحر العرافة ؟ وقد
يكون اهتمام المرء بالشعوذة دليلا يشير الى استهزاء
منه للايحاء الدائى .

فاتح : القائد المظفر ، اللون الزاهى ، فاتح الشهية .
صبر : هل اتجه التفكير الى طول الأناة أم الى مرارة النداء ؟
صدر ، هل خطرت للمرء سمة الصدر أم ضيقه ؟ أم تراه اتجه
الى الصدر الناهد ؟

قبض : آتئاب . القاء القبض على ملذب . تسلل المال .
جميل : صنع المعروف أم الوجه الجميل ؟
نافذ : نافذ المفعول ، أم الجسم الحاد الذى يخترق جسما آخر ؟
وهل كان التفكير ماديا محسوسا أم تجريديا عقليا ؟
فريق : جماعة من الناس . الرتبة العسكرية الخطيرة .
هند : قد يذهب الفكر الى بلاد الهند ، وقد ترسم في ذهن الفرد
صورة امرأة .

دفع : استحث النفس وحفز الهمة . صدم جسما فأزاحه من
مكانه . نقد انسانا قديما من المال . أكان التفكير معنويا
وعقليا ؟ أم كان محسوسا ونم عن العنف ؟ أم انه كشف
عن غريزة امتلاك مستحكمة ؟

قضى : أصدر حكما ، قضى حاجة ، قضى الحج ، « فإذا قضيتم
الصلاة » ، قضاء وقت في رياضة أو عمل ، وقضى نجبه .

مال : هل فكر المرء فيما يقتنى من ربح وممتلكات ، أم خطرت له المحاباة والميل مع الهوى ، أم ارتسم في ذهنه شيء منحدر ، أم تمثل له الميل العاطفى والتعلق الوجدانى ؟

موعد : قد يتصل الموعد بالاعمال ، وقد يكون موعدا للغداء أو لحفل أو مناسبة ، أو لرياضة واستجمام .

موقف : قد يتمثل المرء مكانا لوقوف السيارات أو يطرا له ذكر الموقف المتأزم العصيب . هل تساوره مخاوف مرضية ؟

دور : هل ارتسم في الدهن طابق من طوابق المبنى أم الدور الذى يلعبه المرء فى شأن من الشئون ؟

حفظ : الاستيعاب الذهنى . المحافظة على الشيء والعناية به .

وفر : يختار المرء بين تقيضين : فاما تقديم ما يلزم وتهيته ، أو ادخاره والكف عن بذله .

لعب : قد يختار المرء مجرد العبث كمعنى مفضل ، وقد يتجه بذهنه إلى المجازفة ولعب الميسر ، وقد يفكر فى الألعاب الرياضية .

وقع : يتبادر الى ذهن المرء وقوع مازق من نوع أو آخر ، أو وقوع « الوقعة » بين الناس ؟ فان خطر له اول ماخطر سقوطه من عل فقد يكون مصابا بمخاوف مرضية . وبطبيعة الحال يحتاج هذا التفسير الاخير بالنسبة لاهميته الى التأييد بمعطيات سيكولوجية اخرى .

دقيق : هل طرات للدهن الدقة والاحكام أم المادة التى يصنع (١)

منها الخبز . فان تعقب المرء اجابته يبحث الاستدعيات التى تبتعنها تلك الاجابة من الذاكرة فانه قد يستبعد احدى الخبرات ذات الاهمية الخاصة التى وقعت له فى الماضى .

نقد : هل خطر للذهن اظهار ما بالشئ من عيوب أو محاسن ؟ أم
 خطر له مبلغ من الدراهم ؟
 شك : الريبة والتوجس أم الالم الجسمى الناشئ عن الوخز ؟
 جنسى هل تبادرت للخطر الجنسية والوطن الذى ينتمى اليه الفرد ؟ أم
 تراه فكر فى الجنس الآخر ؟
 سلف : الاجيال السابقة والايام الخوالى . الاقتراض والاستعارة .
 قلب : جوهر الشئ أو نواته . الوجدان . العضو الرئيسى فى
 الدورة الدموية . انقلاب .
 علة : هل اخترت المرض أم السبب ؟
 رفيع : يشير اختيار الجسم الضئيل الى ميل للتفكير المجسم
 المادى ، أما اختيار المنزلة الرفيعة فينم عن اتجاه معنوى
 أو تجرىدى .
 نشر : النشر فى الصحف أم نشر الاخشاب ؟
 حاجب : حاجب المحكمة أم تقطيب الحاجب ؟
 مركز : مركز الشرطة . منزلة الفرد ومرتبته .
 طبع : اهى الطباع أم الطباعة ؟
 سن : الاسنان . العمر . أسنان العجلة المسننة (بالالات) . وإذا
 نسقت مختلف الاجابات مع بعضها فقد تلقى ضوءا على
 اهتمامات الفرد المهنية .
 كف : راحة اليد . الامتناع أو الانصراف عن امر من الامور .
 سير : السعى الحثيث ، المسلك الحميد أو الشائن ، سير المروحة .
 نتيجة : هل وقع الاختيار على نتيجة الحائط ، أم نتيجة الامتحان ،
 أم النتيجة التى افضى اليها امر من الامور ؟
 ندب : الرثاء ؟ أم اسناد عمل ؟
 مرتبة : حشية الفراش ؟ أم الرتبة والمنزلة ؟
 قريب : قرب الزمان والمكان . قرب الشبه . قرابة الاهل . قريب
 الى نفسى .

فائق : ممتاز ورائع . مغتبط . الافاقة من تأثير الخمر .
 حمل : النساء الحوامل ، رفع الشيء . والحمل الوديع (التفسير
 الاخير بفتح الميم)
 نجم : نجوم السماء . نجوم المسرح والشاشة .
 حلو : حلو المذاق ، حلو المعشر ، حلو القسمات .
 عجلة : التعجل والاستعجال . « بسيكليت » .
 رباط : الاتصال والترابط . رباط الجرح . رباط المحبة .
 سوى : هل طرات للذهن المساواة ام النضج ؟ ام الوفاق والاتحاد ؟
 ام الطريق السوى ؟ وهل طبق المرء عند اختياره مثلا
 اخلاقية او روحية ام مقاييس هندسية ام مادية ؟
 رسم : هل اختير الرسم الموضح للشكل والموقع ام الرسوم
 الواجبة الاداء .
 هام : صفة الاهمية للشيء الذى له وزن وشأن . سار على غير
 هدى . اولع شغفا وجبا .
 دخان : التبغ . حصيلة الاحتراق .
 قمع : الكبح والاذلال ، ام القمع الذى تصب به السوائل .
 عقد : هل خطر للمرء تعقد الامور ؟ ام تبادر الى ذهنه عقدا البيع ؟
 ام تراه ارتسم فى مخيلته العقد (بكسر العين) الذى يزين
 جيد الفتاة ؟ ام الفتاة التى تتحلل بالعقد ؟
 زهر : ما الذى تبادر الى مخيلة المرء : زهر النبات ، ام زهر النرد ؟
 ام ان فكره اتجه الى حديد الزهر .
 ان ايثار مستدعيات من نوع خاص وتفضيلها على
 غيرها له ابلغ الدلالة فى الكشف عن ميول الفرد المهنية
 والعقلية والعاطفية وغيرها ، وخاصة اذا اتفقت عدة
 اجابات على نفس المعنى . فينبغى من ثم تنسيق الاجابة
 مع اجابات اخرى غيرها .
 كره : هل فكر المرء فى الشيء الكريه وفى الحقد ؟ ام فى القهر
 والاكراه ؟ ام فى لعب الكرة .

(١)

فاذا انتهى المرء من تدوين « الخواطر المستعدة » على بنود تلك القائمة بقى عليه أن يتفحص ما دونه من ملاحظات . فان اتضح مثلا أنه كثيرا ما اختار المعنى الجنسي مؤثرا اياه على المعنى المحايد فقد يكون هذا الاختيار من امراض انشغاله برغبات جنسية تهفو اليها نفسه أو تفتقر اليها ، وليحلل في هذا الشأن المعانى التى دونها بصدد : سحر ، رقيق ، عقد ، صدر ، هام ، هند ، جنس ، وغيرها .

وقد يتوق الفرد في الخفاء الى تعاطى الخمر أو الى التدخين أو الانغماس في ملذات الطعام والشراب، فتتم عن ذلك اجاباته حيال: موعد ، سائل ، فائق ، حلو ، دخان ، وما اليها .

وقد يكون مشغوبا بالاشتغال بالالات والميكانيكا وماشا كلهما من هوايات أو مهارات مهنية ، فيبدو ذلك مثلا في استجابته الى : عجلة رسم ، سن ، سير ، زهر ، دائرة ، وغيرها .

وان كانت به ميول خاصة للمجتمعات أو للالعاب الرياضية فقد تظهر في اجابته على : كره ، نجم ، عقد ، لعب ، موعد ، دور ، الخ . ولقد نشرت الكلمات ذات الدلالة متفرقة في تلك القائمة بين كلمات « محايدة » لاصبغة لها حتى لا يظن المرء الى مرماها . الا ان الكلمات الجارية قد تشير الى الأخرى الى ما يحويه ذهن المرء ويشغله أو يلازمه .

وينبغي عند تقويم اختبار التجانس ان يبذل المرء جهدا ليكون حكمه منزها وموضوعيا بقدر المستطاع . فلا يبذل من اجاباته بحجة أنه انما كان يقصد كذا أو كيت ، اذ أنه لن يخدع بهذا الا نفسه . وليحصى المرات التى اخبر فيها المعنى « السوء » بدلا من المعنى « الحسن » — في حالة وجود مثل هذا الازدواج ، فقد كان كلاهما في متناول يده ، كما هي الحال في : قلم ، نافذ ،

دائرة ، موقف ، بدب ، سحر ، وغيرها . ولا يخلطه التأنيب ان تبادرت الى ذهنه خواطر حسية او بدنية . فان الهدف من الاختبار هو ان يتبين المرء اتجاهاته ومتى وضحت هذه له فعليه ان يعترف بها ، ويتدبر امر تفهمها وهضمها ، ثم يعمد الى ادراج ما انتهى اليه من هذا الاختبار ضمن الصورة العامة التي سبق ان كونها عن ميوله واتجاهاته .

وكثيرا ما يحدث ان احدى كلمات تلك القائمة تستثير سلسلة من المستدعيات المتتابعة ، فتستحضر او تستدعي الاجابة خاطرا آخر ، وهكذا الى ان تؤدي السلسلة الى اكتشاف عقدة نفسية يخبئها اللاشعور .

ويحدث في بعض الاحيان ان المرء لا يكون في مقدوره العثور على معنى ثان لحدى الكلمات ، فبلوح لعان تلك الكلمة ليس لها الا معنى واحد واضح كل الوضوح . فان حدث هذا فليتحقق بعناية ذلك المعنى الذي افلت منه اول الامر . اذ ان هذا المعنى المراوغ الهروب قد يفتدو مفتاحا للكشف عن عقدة نفسية ، فيمثل شيئا اجري كبته وانمحي اثره بفعل الرقيب اللاشعوري .

وقد تبعت احدى الكلمات على « استعمال » فكرة بغض المرء تذكرها بغضا شديدا . وعندئذ تبرز فائدة تلك الكلمة بوصفها « منها » يثير عقدة نائمة . وهذا هو تحليل الاهمية التي تعلق بالمعنى الذي اعرض المرء عنه ولم يقع عليه اختياره . فعلى المرء اذن ان يفكر دون ابطاء في ذلك للمعنى الذي اعرض عنه .

تذكر الاحداث المنصرمة

قمت ذات مرة باجراء اختبار المستدميات على سيدة لها سمات الهدوء والوقار . فكنت أنطق بلفظة من قائمة بين يدي وعليها ان تجيب بذكر المعنى الاول الذى يقفز الى خاطرها . وانتقيت الفاظا مثل « معروف » التى قد تحمل معنى « الجميل » و « نفس » التى قد ترتبط عند الكثيرين بفكرة « الانا » فيختار هذا المعنى من يساورهم مزيد من الاهتمام بدواتهم . ولما وصلنا الى لفظة « حافظة » اجابت باقوال تنصب على قوة الذاكرة ومعان تتصل بتحصيل العلم ، الا انها اردفت بذكر لفظة « غبار » . وبطبيعة الحال استرعى اهتمامى ذكرها تلك العبارة الغامضة ، فادخرتها جانبا . وبعد الانتهاء من القائمة وجهت افكارها الى ما تاتى به لفظة « غبار » من مستدميات ، اذ لاح انه يكمن وراء تلك اللفظة ما تجهله هى نفسها . فراحت تصف الغبار ، وما يثيره تنظيف الاثاث من بعثرة للآتربة . ومضت ملامحها تنطق بما يثيره الغبار من مشاعر ، وكأنه قد ملا جو الغرفة . ولما حملتها على الاستغراق فى التأمل والتفكير فترة من الزمن، راحت تتذكر ، وهى مسبلة الجفنين ان الغبار يغشى حافظة نقود عثرت عليها فى فناء المدرسة ، وهى بعد فى الحادية عشرة من عمرها ، وقد استولت على النقود برغم الاعلان عن ضياعها والضجة التى اثارها البحث عنها فى ذلك الوقت . واتضح لها أثناء التحليل انها امرضت عن تذكر هذا الحادث طيلة خمسة وثلاثين عاما . وفحاة تجسست امامها حافظة النقود وقد علاها الغبار وراحت تصف ليونة الجلد الملطخ بين يديها . وأكدت انها للذكرى مثيرة حقا .

فما السر في أنها نطقت بمعنى الاستذكار أولا ، على حين أننا اكتشفنا سويا أن الإشارة الاولى التى بعثتها الكلمة فى اللاشعور كانت فى حقيقة الامر « سرقة حافظه النقود » ؟
لقد كان اختلاسها لكيس النقود منذ عشرات السنين جريمة نكراء ، فلم ترق لها ذكرى السرقة ولا الحديث عنها ، وأمرها الرقيب الكامن فى باطنها باختيار معنى « الدرس » . ولئن أغفل اللاشعور ذكر لفظة « غبار » فى اختبارنا لما كان فى استطاعتنا ان تكشف عن الحادث ونعيده الى ذاكرتها بعد ان تناوله الكبت عشرات السنين

افهمنا تلك السيدة أن حالتها تتحسن لو أنها تمكنت من الحد من صلابتها والتخفيف من اهتمامها المفرط وآته من الخير لها أن تستجيب بين آن وآخر الى شيء من اللعابة البريئة . ولما تم لها ذلك أضحت حالتها أكثر سوائية و هناء

وينشأ لدى البعض امعان فى نسيان ما لا يستسيغون من حقائق، كنسيان الالتزامات والمواعيد التى ينفرون منها ويكرهونها. والبعض منا يسبوءهم هذا اللون من النسيان الذى يزيد الواجبات الكتيبة كآبة وتعقيدا نظرا لما يشيروه من مواقف. فينعرض البعض اثناء اجتياز امتحان أو ما يشبه الامتحان من مواقف الى نسيان ماسبق لهم اعداده. ومهما يكن الامر فالنسيان يلوح لنظر الرائي وكأنه ضرب من الجنون الا أنه جنون بنظام واسلوب .

فكثيرا ما يتصل النسيان بمخاوف كامنه وتسلطات خبيثة . ونحن نعلم أن المخاوف والتسلطات توجد فى الاضطرابات العصائية على الدوام . الا ان هذا لا يعنى أن النسيان هو احد تلك الاضطرابات ، وان كان على صلة وثيقة بالاحداث العصائية .

(١) تسلط أو قسر أو اجبار *compulsion* قوة لاسبيل الى مقاومتها تدفع المرء الى الاتيان بأعمال دون ارادة منه أو حتى .. ارادته ومشيتته .

وكيف يتيسر لنا تفسير تلك الصلة ؟

ان الفارق بين فقدان الذاكرة وبين النسيان هو فارق في الدرجة وحسب . ففقدان الذاكرة مرض يسترعى النظر ويتميز بأن الفرد الذى يبتلى به يعجز عن استرجاع أية ذكريات من فترة بعينها من فترات حياته . وهو ينجم فى العادة عن اصابة ، كارتطام الرأس بجسم صلب ، وقد ينجم عن ورم من أورام المخ او عن اصابة المخ بقديفة نارية . الا انه بخلاف هذا اللون من فقدان الذاكرة يوجد أيضا ما يسمى « بفقدان الذاكرة اليومى » . ان انصت الفرد منا الى حديث شيخ طاعن فى السن أو والد تقدم به العمر لراى أن القصص والنوادر التى يرويها هؤلاء لا تتبع من سائر الفترات المنصرمة من حياتهم بالتساوى . ان لهم ذكريات كثيرة محببة الى نفوسهم تعود الى اربع أو خمس فترات قصيرة المدى نسبيا فى ماضيهم . اما الاغلبية العظمى من الحوادث التى مرت بهم فتبدو وكأنها لا وجود لها . لقد انمحت ذكراها بفعل « فقدان الذاكرة اليومى » . فان سئلوا عنها يقولون انه « لم يطرأ نالها طارئ ذو بال » . ولكن ماذا تعنى عبارة « لم يطرأ طارئ ذو بال » ؟

انها تعنى فى الغالب انه « لم يطرأ ثمة ما يتباهى به المرء » ، وقد تعنى على النقيض انه « لم يطرأ ما يشكو منه المرء » . وفى حالات أخرى ، وهذه أكثر دلالة من الناحية السيكولوجية ، تعنى أن الشخص الذى مرت به تلك السنوات لا يهتم بتذكر شخصيته على النحو الذى كانت عليه فى الفترة التى تناولها النسيان .

وفى طائفة أخرى من حالات فقدان الذاكرة اليومى يتسبب الرقيب الباطنى فى نسيان الحوادث ، فيعبر فقدان الذاكرة عن اتجاه « الذات العليا » الشبه واعية . ان الذات العليا وهى التى تؤدي وظيفة تشبه الضمير ، تحظر على الذات استعادة

مشاعر البهجة وتمنعها من استرجاع مشاعر الندم المرير المزوجة بالعدوية - وهى المشاعر التى تستثيرها الذكرى .
ويهدف التحليل الذاتى الى التغلب على تلك الرقابة . فان كان الفرد ينشد التخلص من المخاوف التى ليس لها من أساس معقول وانهاء السلطات - من طريق التحليل الذاتى - فلا بد له من استرجاع الاحداث ذات الدلالة ، التى حدثت له فى الماضى . ويتحتم عليه أن يشق طريقه عائدا عبر حواجز الرقابة . وعليه أن يهدم تلك الموانع التى اقامها عقله الباطن ليحول دون تذكر حوادث بعينها وقعت له فى سنى حياته المبكرة . وبعبارة أخرى ، عليه ان يشفى نفسه من فقدان ذاكرته اليومى .

وليعمد بالذاكرة فيعيش حياته مرة أخرى ، على دفعات صغيرة . ومن غير المستطاع أن يتذكر المرء كل شيء ، لان الوهم لا يتسع الا لبضعة اشياء قليلة فى نفس الوقت ، وذلك لسبب فنى بسيط يتضح مما يلى : لا ريب أنك موقن من اجادتك للفتك العربية ، وهذا يعنى أن اكثر من الف كلمة من كلمات تلك اللغة تقبع مختزنة فى مكان ما من عقلك . ولكن ، ايعنى هذا ان سائر الكلمات التى « تعرفها » موجودة فى وقت واحد فى عقلك الواعى ؟ كلا وبكل تأكيد . فان العقل الواعى ، بما يشتمل عليه ضمنا من ذاكرة واهية ، لا يحوى فى أية لحظة بعينها سوى ست أو ثمان كلمات على الاكثر ، كان يحوى الجزء الاخير من الجملة السابقة على سبيل المثال . الا انه يوجد فى متناول هذا العقل نظام ما ، غامض التركيب من أنظمة « الفهرس » ، على درجة عالية من الكفاية ، ويقوم على قواعد عامة غاية فى الضبط والاحكام ، يمنح العقل الواعى بمقتضاها (التحذير) فى اللغة العربية .

والذى نقصد اليه من قولنا انه يتعين على الفرد ان يتذكر ماضيه لكى يتم له استكشاف ذاته هو انه يتعين عليه أن يكتسب الاشراف على الوقائع الهامة من حياته والتحكم فيها . فيحصل

بذلك على القدرة التى تمكنه من استعادة ذكرياته الهامة وتنسيقها وفق مشيئته وإرادته .

فليبحث المرء اذن فى ذاكرته عن أبكر الآثار المتخلفة عن الحوادث المنصرمة . (وفى وسع الكثيرين أن يرجعوا الى أشياء شاهدوها او سمعوا بها وهم بعد فى الثالثة من العمر) ثم يسائل نفسه ان كانت تلك الصور التى ترجع الى أبكر سننى طفولته ترتبط بانفعال ، وهل يعلق بها خوف ، أو كراهية ، أو حب ؟ وهل فى امكانه ان يحدد السبب الذى بعث على تذكره لحدث بعينه .

وليس من الصواب فى هذه المرحلة التى نحن بصددنا من مراحل التحليل أن يحاول المرء اتمام التسلسل المنطقى لصور الذاكرة . بل عليه أن يتخير من الآثار المتبقية ما كان له معنى مشدد أو دلالة خاصة ، كالذكريات التى تفيض لوعة أو مرارة ، أو بهجة أو انعاش . وان يعكف عليها محاولا تكملة المشهد بكامله وتذكر كافة الاشخاص الذين شاركوا فيه بنصيب ، واسترجاع الاحداث التى سبقت هذا الموقف او جاءت فى أعقابها ، وأن يعين النظر فيما نجم عنه من نتائج مباشرة أو متاخرة . وان بدا للمرء ان الذكريات البصرية تفلت منه فليحاول ان يستعيد انطباعات الصوت او المذاق او الرائحة من ذلك العهد الذى مر به فى طفولته . فقد تناح له مداركه كبت الذكرى البصرية عن طريق التفكير فى الاصوات وتذكرها .

ولامندوحة بمضى الوقت من أن يتقدم المرء تدريجا نحو مهام أكثر صعوبة ، فيعكف على الاشتغال بذكريات مراوغة أو ممضة . وله فى هذه المرحلة أن يدون لنفسه بضع ملاحظات عقب الانتهاء من الساعة أو قرابة الساعة التى يقضيها فى التأمل وهو مستلق على أريكته ، فيسطر فى كلمات قليلة ما ساد خلال الجاسة فى عقله الواعى من خواطر وأفكار . وسوف تغدو تلك الملاحظات بعد

مضى يومين أو ثلاثة ، خيم عون له على استئناس التوغل من جديد في تلك المسالك الفامضة العجيبة التي ينطوي عليها الانسحور .
وان أحس المرء ذات يوم بعدم القدرة على التفرغ للتحليل الذاتي ، فلا ينبغي أن يحمل نفسه عليه قهرا . بل عليه أن يتقصى سبب احساسه بشرود الفكر ، ويلتمس مواضع أخرى يتطرق منها الى الهدف . فان ائت ذكريات من عهد الطفولة المثل أمام بصيرته كان عليه أن يختار فترة أخرى من حياته ، كان يتأمل الايام الاولى من اشتغاله بعمله الراهن ، او فترة هام فيها بحب فتاة . وحينما تواجهه مشقة في شق طريقه صوب مرحلة بعينها من مراحل تطوره ونموه تعترض استكشافها ، فليظن الى رقبه الباطن ويسائل نفسه : أمن شيء أبى أن تتذكره الذات العليا لفرط تشدها في مثلها ومبادئها الخلقية ؟

فان أخفقت محاولات عدة في استعادة الذكريات المفقودة عن فترات معينة من فترات الماضي حولنا أن نفترض ان تلك الفجوة المحدودة لابد أن تكون لها دلالة خاصة . ومن الراجح أن يكون المرء قد عثر على هذا النحو على موضع نواة لفقدان الذاكرة اليومية او بعبارة أخرى على عرض من أعراض عقدة مستقرة في أعماق النفس .

وعندئذ يتعين على المرء أن يتبين حدود هذا الفراغ النسياني ويعينها بقدر ما يسعه من دقة ، وان يدون ملاحظات عن سائر المستدعيات التي تخطر له عن كذب خلال محاولاته التي يبذلها للعثور على الذاكرة المفقودة . وقد يلوح أن بعض هذه الافكار المستدعاة لا صلة له بالحدث المفقود ، غير أنها تكون ذات مدلول رمزي . وقد يدنيه من الهدف أو يرشده اليه ، حلم على سبيل المثال ، أو ملاحظة غائبة يتفوه بها قريب أو شخص كانت له به صلة ابان تلك الفترة .

وحتى ان أخفقت ذاكرة المرء في استحضار الحلقة المفقودة خلال بضعة اسابيع فلا محل لليأس ، فقد تقفر تلك الحلقة

الى الوعى فى وقت تكون فيه بعيدة كل البعد عن تفكيره ، وعندئذ يبعث ظهور تلك الذكرى انفعالا شديدا . وينبغى عندئذ على المرء ان يمسك بها ويحكم وثاق تلك الاحداث التى طالما تناولها الكبت، ويحاول بالتفكير الواعى ان ينفذ عنها الشحنة الانفعالية التى لصقت بها فانقلت كاهل الاشعور .

ولقد افلح الكثيرون ممن يسمون غير ملمين بهذا العلم فى السيطرة على حالاتهم العصابية وشغلها آخر الامر . وتنحصر العقبة الكبرى التى تعترض سبيل استكشاف الذات ، كما تعترض ايضا سبيل التحليل النفسى الكلاسيكى . فى المقاومة التى يديها الشخص نفسه . ذلك انه يبدو وكأنه متمسك بمرضه . ويولوج انه يابى - بصفة لاشعورية - ان يستغنى عن تلك المزايا التى يوفرها له المرض ، ومنها العناية التى يلقاها من اهله ، والتى ما كان ليحظى بها لو انه كان سليما معافى . فضلا عن العناية التى تلقاها من جانب الطبيب ، وهى عناية تتعلق مشاعره وتقرضى ميله للاعتماد على الغير .

ان اصابة المرء مثلا بشلل جزئى او بأمراض تنم عن اختلال فى وظيفة القلب لهى امور جديبةغضة الى نفسه ، الا انها توفر له الامداد التى تعفيه من اداء واجبات معينة تفرضها عليه بيئته القاسية . فان تبين للاطبله ، بعد اجراء الفحص الوافى ان امراضه تلك التى يشكو منها هى محض اعراض عصبية فان المريض يابى ان يتفق معهم فى الراى وينشيد المضى فى أسلوب معيشته فى جو مغمم بالمرض المألوف ، بل ربما يفلح فى تشديد الاعراض العضوية غير انه لايقوم بهذا الفعل عن قصد او بطريقة واعية . فلاضطرابات العصابية ليست ادعاء او تصنع للمرض . وفى حالة هذا المريض العصابى يقوم الاشعور بارشاد التركيب البدنى الى الطريقة التى يكتسب بها تلك الاعراض وما يتبعها من مزايا غير عادلة تعود على الفرد . ولا يتدخل العقل الواعى او يلدى شيئا عن هذا التواطؤ .

أما البدن . فيسلك مسلكا يتفق تمام الاتفاق مع توصيات
«الاشعور وأومره .

ويتعين على الشخص الذى يقوم بالتحليل الذاتى ان يخوض
بنفسه المعركة ضد مقاومته الذاتية الكامنة فى الاشعور . ويتطلب
الامر أن تقوى رغبته فى أن يصبح سليما معافى الى الحد الذى
يستطيع به أن ينفذ خلال الاشعور ليعيد سبكه وصياغته

وثمة تشابه عجيب بين العقد النفسية وبين « الارواح
الشريرة » أو « الجن » كما تصوره لنا الكتب . « فالروح الشريرة »
تأبى مبارحة الانسان الذى تتخذ منه مقرا لها . ويتطلب الامر من
القائم بالعلاج أن يبدل قسطا بالغا من الجهد لاجراء « الجن » .
وبالمثل فان الحالة تتطلب فى التحليل بذل الكثير من الحيلة والجهد للتغلب
على المقاومة التى تبديها العقد النفسية . لقد وجدت العقدة
النفسية التى تكمن فى أعماق الحالة العصائية رب منزل كريمة
مضيا . إذ أن المقاومة تبلغ فى بعض الاحيان حدا بالغاً يبدى فيه
المريض حيال طبيبه نفورا وبغضا من أجل « الاضطراب » الذى
يبتعثه الطبيب فى « التوازن » العصائى الذى كان ينعم به المريض .

وعند استخدام التحليل الذاتى فى محاربة العقد النفسية
يكون العقل الوامى هو القائم بعملية العلاج والتبرئة . ومن ثم
تصبح تقوية العقل الوامى وتزويده بأفق وأوسع وقوة . وشجاعة
أوفر هى الواجب الاول . ويتم هذا عن طريق حمله (حمل العقل
الوامى) على هضم الاحداث الماضية . وحين يتم للجانب
الاشعورى والشبه شعورى تقوية العقل الوامى وتزويده بما
يخصبه ، فنندثد بحس المرء بقوته ، ويرى أن فى امكانه خوض
معركة الهجوم على ذلك المولد الكامن فى باطنه والذى لا يكاد المرء
يعرف عنه شيئا .

ولا يفلتن المرء أن علاجاً بالتحليل النفسى القياسى (العادى) سيعفيه من بذل هذا المجهود ، اذ أنه أيضاً فى حالة التحليل على يد الاختصاصى النفسى يغدو المرء فى احتياج بالمثل الى دعم العقل الواعى بنفلب على المخاطر التى تكتنف اللاشعور . فالطبيب لا يحقق الشفاء بمجرد اخباره المرء بأن عقدة نفسية تكمن فى اعماقه . وسوف يظل اللاشعور يواصل المقاومة الى أن يوفق العقل الواعى عند المريض فى اكتشاف العقدة بنفسه . وبعبارة اخرى لا تكفى المرء مجرد الاحاطة والعلم ، بل يتحتم عليه أن يعيش تلك الخبرة ويعمر بها من جديد ويحيها بنفسه .

ان اكثر الذكريات ايلاما للبعض منا هى تلك التى تسبب فى الندم . وليس المقصود بلفظة « الندم » هنا الضمير الثقيل باللذنب ، بل ندم المرء على افعاله تحين الفرص التى سنحت له للافادة من الحياة والاستمتاع بها . ولقد وضع لى أن عددا وفيرا ممن تحدثت اليهم عن مشكلاتهم كانوا يتميزون بضمير بالغ النقاء . وكان احدهم خلوا من الاثرة ومحبة الذات الى أبعد الحدود حتى أنه كان يفصل فى الامور ضد مصلحته كلما اقتضى الحال أن يحزم امره فى شأن من الشئون . فكان يهتم لحق منافسيه فى شغل نفس الوظيفة التى ينشدها . وان حدثته نفسه ذات يوم بتوثيق اللفة والتعارف باحدى السيدات كان ينكص على عقبيه عند أول اشارة يظنها تبدو على محياها من امارات الاستياء . وكان على الدوام يختار الصواب ويتطق بالصدق ويفكر تفكيرا قويا . ولم يصل أبدا الى كسب أو فائدة . وعندما التقيت به أول مرة كان

(١)

ضميره الناصع قد أورهه ضعف الأعصاب (أو الخور) .

(١) ضعف الأعصاب أو الخور neurasthenia استعداد مغرط للاعباء واقتفى الى النشاط البدنى والعقلى على السواء . وكثيرا ما يقترن بتوهم المرض وبالمخاوف المرضية phobias

فأوضحنا له بالبيئة أن عقله الباطن يحوى قسما من الندامة والاسف على الفرض التى ضيعها . وبعد أن أمعن التفكير فى النتائج السيئة التى تمخضت عنها تصرفاته التى افترض فيها الطبية، بدأ يحيا حياة جديدة . وشجعت مرات النجاح التى صادفها من أول الامر على نبذ مخاوفه الخبيثة التى كانت مبعث تهقيره الذى ظنه صادرا عن عدم الاثرة .

وتحسن حال الكثيرين أن سلموا لانفسهم بمشاعر الندم التى تخالجهم ، وفكروا تفكيرا واضحا فى الاشياء التى اجمعوا عنها والاقوال التى امتنعوا عن النطق بها . أن الضمير المفرط الرهافة قد يغدو وخيم العاقبة عند العمل به فى حياتنا اليومية المفعمة بالمنافسة والتدافع بالمناكب، اذ انه يؤذى الغير بنفس القدر الذى يعوق به تقدم الفرد نفسه .

غير أن الضمير المثقل بالذنب شيء آخر ، وهو أشد خطرا بطبيعة الحال . وحذار من أن يخلط المرء بين الأمرين . فالندم على اتيان الأثم أو تأنيب الضمير على النحو الوارد فى تراجيدى الأدب، من شأنه أن يسمم اللا شعور بحدايره فيحيل المرء الى كائن لا قدرة له على مسابقة الحياة . وهنا بالمثل لا يصلح الكبت كوسيلة لانقاذ اللا شعور من الداء الذى يكابده . وإنما تتحقق فى هذا الشأن الحكمة الماثورة القائلة بأن الاعتراف بالذنب هو وحده الذى يعيد الى النفس اتزانها ويجعل الشفاء أمرا ممكنا . وفى استطاعتنا أن نقيم الدليل ، فى ضوء من علم النفس الحديث على القوة الشغائية التى يملكها الاعتراف ، أنه يزيل الحاجة الى الكبت ويعيد التجاوب الطبقى والاتصال الميسور بين الوعى واللا شعور ، وبذلك يعيد تكامل الشخصية المفككة الاوصال .

على أن النوع الاول هو أكثر نوعى الندم استعصاء عندما يحاول المرء مكافحة مشاعر التلذذ وإزالتها : وهو الندم على ما فوته من فرص .

ان الفرصة التى تضيع هيهات أن تسنح مرة ثانية . ومن النادر أن توفر لنا الحياة نفس المجموعة من الظروف من جديد فان تصادف واجتمعت تلك الظروف للمرة الثانية فعلى المرء إلا يتردد فى تحينها هذه المرة . وسوف يحصل فى محاولته الثانية على نتيجة أفضل ، وعندئذ يكون التأمل التحليلى قد اتى ثماره وحقق الغرض المأمول منه .

فان لم تسنح للمرء فرصة لاصلاح خطأ سالف فقد يجتلب العزاء ويبتعث راحة البال عندما يذكر المرء أمورا أسوأ بكثير ربما كانت تحدث لو أنه اختار مسلكا مغايرا للذى سلكه فعلا . وله أيضا ان يستعرض المتاعب التى تجنبها بصرم قيامه بتلك الافعال أو تحينه لتلك الفرص ، كأن يذكر مثلا المسئوليات المضنية التى كان يؤد بها كاهله لو أنه تقدم لشغل تلك الوظيفة أو لخطبة تلك الفتاة .

ولا سبيل الى التأكد بطبيعة الحال ، من النتائج التى يتممخص عنها الايمان بعمل ما أو الإحجام عنه لو أنه تم فعلا . وبالتالي فانه ليس ثمة حدود لنشاط التصور فى هذا الشأن .

وأحيانا ينشد الانسان الخلاص من خواطر تلازمه يتمثل فيها ذكرى أحداث أضحى التفكير فيها مؤلما أو بلا جدوى . وحيال تلك البوائى الغير سائفة ، يجدر بالمرء أن يتعلم الاستفادة من قدرته على « فقدان الذاكرة اليومية » . وبلاستعانة بالايحاء الذاتى يكون فى مقدوره فعلا أن يتعلم محو تلك الذكريات .

ومن اليسير أن يضغ المرء التجربة التى سنبينها فيما يلى موضع التنفيذ ، فهى على بساطتها تحقق الفائدة المستفاد :

يبتاع المرء لوحا أو سبورة وقطعة من الطباشير وممحاه . ولنسم هذا اللوح (بلوح أو سبورة التحليل الذاتى) .

ولنفترض ان انسانا يشكو من ذكريات بفيضة ، وانه لم

(iii) يستطيع التخلص منها عن طريق التصريف الكامل للانفعال او غيره من الوسائل الفعالة ، وانه ينشد افساح المجال في عقله الواعي للتفرغ لبعض الاعمال الذهنية الهامة : نوصي ان يركز المرء افكاره على الاجراء الرمزي المبين فيما يلي :

يدون المرء على السبورة الكلمة المميزة او الاكثر دلالة على موضوع الذكري التي يبغى ازالتها ، ولتكن مثلاً اسم عدو او صديق او حبيب غادر او التاريخ الذي وقع فيه حادث ما . ثم يقرأ تلك الكلمة ويردد تلاوتها جهده طاقته مرات جد عديدة . وعليه طيلة ساعة بأكملها من ساعات التحليل الذاتي ان يفكر فيها ملياً وان يرمق في ثبات وجه هذا الطيف الخيالي : وفي نهاية الساعة ، وعندما يصيبه منه السأم الشامل ، عليه ان يسأل المحاضر وفي تودة وثبات بمحو ذلك الرمز من السبورة . وللمرء يقرن هذا العمل بتريديد عبارة مؤداها : « سوف ابدأ الآن صفحا نظيفة في هذا الشأن » .

ان افعلنا يسره محسوسه ، أويديوه بسيطة من هذا القبيل لها قدرة على تعجيل التصريف وانمائه . كما ان تجسيمها يعين على استعادة تلك الانعكاسات الشرطية من عهد الصبا ومن أيام المدرسة ، التي كانت تفلح على الدوام في ذلك العهد في التنفيسها وظلت دفينه في أعماق اللا شعور . ولسوف يستدير المرء ، دون وعي منه تاركا اللوحة ، ويشرع في عمل جديد لا صلة له باطلاقاتك الذكريات الكثبية ، تماما مثلما كان يفعل في طفولته السعيدة . وتتمنى تلك الوسيلة التي اسلفنا بيانها فيما تقدم الى نفس النوع من الوسائل الرمزية الاولى ، او الادوات العقلية ، التي تندرج

(١) تصريف (الانفعال) abreaction عملية الافراج

عن الانفعال المكبوت بواسطة استعادة الخبرة الاصلية .

ضمنه البكرة الرمادية من خيط الصوف التي (يحزم) المرء بها
 شاقله الدورية وقلقه الذي لا ينتهى ، ويلقى بها بعيداً عنه
 فتحملها الرياح . وهى نفس الفصيلة التى ينتمى اليها المصباح
 الكهربائى الخافت الضوء الذى بوساطته تمكن المرء من اشراط
 نفسه بحيث يتم له « فتح » و « قفل » أية اعراض مرضية معينة .
 جميعها من اساليب الايحاء الذاتى ذات العون الكبير . وجدير
 المرء الا يكتفى بمجرد العلم بها ، بل يجدر به ان يستحضر من
 بوره لوحة تحليله الذاتى ، فى التو واللحظة .



توازن الافكار

في الامكان مؤازرة وتعصب لعملية استكشاف الذات عن طريق استخدام تدريب عقلى من نوع آخر . اذ كلما طرأ في ذهن المرء خاطر سيء بات في مقدوره ان يقرنه بفكرة حميدة طيبة الاثر .

ان المخ في استطاعته ان يربط برباط وثيق بين فكرتين ، بحيث تبادل الواحدة بالظهور كلما ومضت له الفكرة الاخرى . ولنضرب مثلاً : كانت العادة تجرى في الجيل المنصرم بالبيوت الريفية (بامريكا) بأن يقرع ناقوس نحاسى ايلدانا بموعده الغداء . فلئن حاول المرء تخيل استماع الناقوس وحده برنينه المستطيل الاجوف ، دون ان يخالطه التفكير في أى امر آخر ، لاختفى دون ريب ، اذ يرتسم في ذهنه تناول الطعام على الفور . ففى أى شيء ترى يشترك الرنين مع الطعام ؟

ان في مقدور المرء ان يربط بين أى عدد من الافكار - وله ان يختار تلك الافكار جزافاً وكيفما اتفق - ان هو مارس الازدواج بينها مدة من الزمن . وسرعان ما يستدعى ذكر الفكرة رقم ١ الفكرة رقم ٢ الى الوجود . (كما ان هذه القدرة التى يتميز بها مخ الانسان ^(١))

تتيح له اكتساب مهارة فائقة في تقوية الذاكرة ان تم استخدامها على الوجه الصحيح) .

ولنفرض ان انسانا تعاوده صور مقيتنة من الماضى ، وان لاشعوره يمجز عن ازالة الشحنة الانفعالية التى تلتصق بها ، وان تلك الخواطر تظل تلازمه من آن لآخر وتقض مضجعه على مر السنين ، وأن ثمة فرصة لم تتح له في الحياة الواقعية لتصريف تلك

الانفعالات القديمة . ان عليه أن يسعى الى ابطال اثر تلك الشحنة
بوسيلة أو بأخرى . وسوف نرى أنه يتسنى له ذلك من طريق خلق
توازن جديد .

مثل هذا الرجل يزعمه تأنيب الضمير الذي لا ينفك يسأله
إنما حل : « ما بالى في ذلك اليوم لم اطلب يد تلك الفتاة ؟ » أو :
« لئن كنت طرقت مسلكا اكثر عدلا واستقامة لتغير مجرى حياتي
بأسره » . أو : « احقا بلغ بى التواني والرخاوة والاستخدام
مبلغا يتعلم معه النجاح » يجدر بمثل هذا الرجل أن يذكر إحدى
المناسبات التي كان فيها ناجحا وشهما كلما خطرت له إحدى
الذكريات المثبطة وأخلت بجر وراءها حلقات متتابعة من
الخواطر المائلة . فيقول على سبيل المثال : « أجل ، لقد كنت
في تلك الحالة غرا بالغ الغباوة ، بيد أنه في استطاعتي مع ذلك
أن اصيب بنجاحا وان ابلغ الرمي فحينما أردت منذ عام أن اوثق
عري الصداقة مع ذلك الزميل الذي يحظى بمكانة مرموقة في
الوسط الرياضي (أو غيره) تم لى ذلك في سهولة ويسر . ولقد
كانت تلك الصداقة ممتعة حقا » . وعلى المرء أن يوقن أنه ما من
حياة تخلو خلوا تماما من النجاح . فان دفعت بالمرء بنيته ، أو حاله
أو سوء طالع . الى الاغراق في التفكير في المناسبات التي أخفق
فيها ينبغي عليه بالمثل أن يروض نفسه على تذكر النجاح الذي
أحرزه في مناسبة أخرى . وسوف يرى بعد فترة وجيزة أن ذهنه
أخذ يتجه تلقائيا نحو استعادة الذكريات السارة دون مجهود
واع . وعليه عندئذ أن يستيقظ تلك الخواطر المشرقة وأن يمعن
التأمل فيها الى أن يتوفر له ثبات الجأش السلى يؤهله لان يهزأ
بخطوب الماضي وتكباته .

ولتتمثل أنسانا أفضى الى شخص عزيز له بقول كاذب فالحق
به من جراء ذلك ضررا بليغا لاسبيل الى اصلاحه ، ثم اعتبره

ندم قائل . ان مثل هذا المرء عليه ان يذكر مناسبة اخرى كان فيها صليفا كريما نقي الفؤاد . ولئن اقصيت مضجعه ذكرى حادثة جنسية وقعت له فيما مضى ، فليفكر في احدى المناسبات البارزة التي نال فيها سعادة حققة . وليربط بينهما برباط وثيق حتى ليبعث وجود احدى الفكرتين استدعاء الثانية (وليس النقيض) وسرعان ما تبين للمرء السهولة البالغة التي يستطيع بها بناء التوازن العقلي وهو مرتاح فريز العين .

ولو ان صداها اخذ يعاود المرء بين آونة واخرى ، او لما لا مهرب منه ، ففي مقدوره ان يحول هذا الالم بعينه الى اشارة تبعث على التفكير في اسعد الايام التي مرت به .

ان هذا التدريب الذي هو ضمن تدريبات التحليل اللداتي لشديد الشبه بتعريجات الابطال اللداتي الاخرى التي اوصينا بها آنفا . فلقد اوصينا ان «يطوى» المرء همومه وقلقه فيصنع منها بكزة يتخيلها من خيط الصوف الرمادي - يطويها ويقذف بها بعينها . وقد يتراءى له احيانا ان هذا الضرب من (التصفية) التي ينطوي عليها ايضا تدوير (اللوحة الارنوازي) يقتصر نجاحها على المتاعب الهيئته السطحية وحزنها دون سواها ، وانته ليس في مكانه طرد المحتويات الجوهرية الخطيرة الشأن التي ترجع الى الماضي - بتلك الوسيلة - من صميم حياته . والحقيقة نقيض ذلك . ان الدكريات الراسخة المستعصية هي التي ينبغي ان نقرنها وندمجها مع اخرى سارة ليفقد مجموعهما وحده متوازنة مستساغة .

(١)

ويعمل تداعي الخواطر (او استدعاؤها) على الوجه الآتي:

(٢)

ينفذ من العالم الخارجى الى عقل المرء مؤثر (او منبه) حسي

(١) تداعي او استدعاء الخواطر thought association

(٢) عامل مؤثر او منبه stimulus

يستجيب له المخ برد فعل انبسه بالتذبذب الذى تستجيب به
(١)

شوكة الانغام الصوتية عندما يطلق بالقرب منها نغم يتفق طول موجته الصوتية مع موجة التسوكة . ويستجيب الجهاز العصبى ازاء مؤثرات بعينها باستجابة واحدة، سواء بدت له الاستجابة مقبولة منطقيا او غير مقبولة . وكثيرا ما تكون تلك الاستجابات النفسية آلية تماما ، على النحو التلقائى الذى تنطق به الردود السيكوفيزية النفسية وبدنية معا)

فمثلا عندما يرتعد المرء لدى اقتراب علو شديد البطش يحس بما يسمونه «جلد الاوزة» يزحف على سطح بدنه ، وهى ظاهرة ترجع الى تقبض عضلات الشعر الدقيقة فى الجلد ، ويترتب عنها بروز حويصلات الشعر الدقيقة على سطحه بروزا واضحا ويفسرهما علماء وظائف الاعضاء بأنها بقية متخلفة عن الاسلاف الذين عاشوا قبل الانسان فى العصور السحيقة . اذ ان فراء الحيوان ينتفش عند اقتراب الخصم المعتدى ، وللتالى يفدو اكثر امانا وحساسة . وليس فى استطاعة المرء التحكم بارادته فى هذا الفعل المنعكس . كما انه ليس فى مقدوره التحكم فى اى انعكاس فكرى او نفسى متى رسخ وتوطدت اركانه .

ويستعان فى التحليل الدائى بتلك القدرة التى يملكها العقل البشرى . فمن ايسر الامور مثلا ارساء المستلقيات والانعكاسات بواسطة عمليات التنويم المغناطيسى . ففى مقدورنا اصدار الامر الى شخص مستغرق فى حالة سبات ليعمد فيما بعد عندما تشير عقارب الساعة الى الساعة السابعة وعشر دقائق مثلا الى ازالة آتية زهور ، على سبيل المثال ، من قاعدتها . وبعد افاقته من السبات سوف يقوم بهذا العمل فى الموعد المحدد دون ان يكون فى مقدوره تفسير هذا التصرف الغريب الذى اتى به . وبالمثل ، فانه فى استطاعة

(١) شوكة الانغام الصوتية tuning fork

المراء أن يوجه الى نفسه عن طريق الإيحاء الذاتى أو امر لها نفس تلك القوة الخارقة .

ومن جهة أخرى يعتمد التحليل الذاتى على المجرى الحر (١)

للخواطر المستدعاة الطليقة . ولذا فإنه ينبغى أن يفكك المراء من الترابط بين أفكاره حتى تفلوحياته النفسية ثابتة وهرة في الوقت نفسه . كما ينبغى أن تكون لديه الجراءة على إفساح المجال لكافة الخواطر والأفكار التى تنشأ للظهور . ويحتاج المراء في هذا الشأن الى بعض التدريب ولا حاجة لأن يجرى هذا الجانب من التدريب بالضرورة في ساعة انفراد المراء بنفسه في غرفته للتحليل . فمن الميسور أن يقوم به في سائر أوقات اليوم أثناء مزاولة أحداث حياته اليومية .

وعلى ذكر ما أسلفنا بشأن العدو المقرب ، فليجرب المراء إطلاق العنان لخاوطره وأنسيابها عندما يبصر شخصا مقبلا ممن لا ترتاح نفسه لرؤياهم كأن يكون من الرؤساء المتعنتين بالقوى الصرامة . ولتتيح لأفكاره وقتئذ أن تطفو الى حيز الوعى على صورة طبيعية . وليحاول تدوين عبارات مقتضبة من تلك الخواطر في تكم وحرص خشية إفترساح أمره .

وبهذا الفعل اليسير الذى ينطوى على تصريف الانفعال سيجد البخار المحتبس متنفسا ، فينجاى أثره الضار ، فضلا عن أن هذا العمل يهيئ للمراء بيانا مكتوبا يشير الى الاتجاه الذى يتبغى أن يتجه اليه التصريف الأكثر أهمية الذى سوف يجبان يقوم به . ومن ثم نوصى بأن يسطر المراء ملاحظات عن خواطره التى تحضره على سجيئها ، أيا كان نوعها ، ويصرف النظر عن أية مسؤولية ، فيسجل خواطره في مختلف المواقف ، كأن يصنع ذلك مثلا حينما تغادر زوجته (أو زوجها) أو حماماته الغرفة . فقد يطرأ لخياله من قبيل الخواطر المستدعاة طيف حيوان كئيب ، أو صورة

من لحظات الهناء أو الشقاء التي مرت به في سالف أيامه في صحبة هذا الشخص ، أو صورة لحلم تتمثل فيه رغبة يتفيتها .

ولا يفزع المرء لو أن تصويره لأحد المقربين إليه أسفر عن رسم هزلى . ولا يظن أنه ينقصه الاحترام الواجب لو أن حكمه في الخفاء على أحد الأفراد بات مختلفا عن تصرفه المعتاد تجاهه . فالنميد الذى يرسم على السبورة صورة كلريكاتورية للمعلم لا ينقصه احترامه في الحقيقة ، وإنما يتوقف إلى حين من ذلك الاحترام . أن أية شخصية مهيبة تفرض عبئا ثقيلا على اعصاب أولئك الذين يعبشون بقربها ، فيبتون في حاجة إلى « صمام أمن » كي يظلوا محتفظين بأنفسهم وأفكارهم . فالصورة الهزلية ليست من علامات العبداء وإن كانت تمثل انتقاما عديم الأذى أزاء قمع الرأى الطليق الخالى من كل قيد في مواجهة شخصية طافية . وبهذا المعنى فإن الصورة الهزلية ليست إلا تكريما لسلطة ذلك الشخص ، ولباسه الشديد ، رغم التناقض الظاهرى .
عندما كنت في الرابعة عشرة من عمري كان لى استاذ واسع

(١)

الثقافة والفضل ، طيب القلب ، أزعجتني منه تقلصات الوجه التي كانت تعرض منه ، والحزم المفرط الذى كان يديه في الأمور . فأنشأت في وصفه قصيدة هجو كانت أبياتها المغيظة ملأى بالدم والمبالغة . وعرضها - لسوء حظي - أحد زملاء المقربين طلى زميل ثالث ، فداع امرها ، وانتهى الأمر بمصادرتها . وكان أن قرأها ذلك السيد . ولا حاجة بى إلى وصف ما أفضى إليه الموقف من مشاهد اليممة لا تمنحني من مخيلتي أبد الدهر . منها أنه اتصل بوالدى موضحا أن الكراهة والنفور اللذان تكشف عنهما تلکم الابيات أقنعتاه أن اختياره لمهنة التعليم كان اختيارا جانبيا للصواب ومن ثم فإنه لا يصلح معلما يقود الشباب . ولم أستطع أن أغفر

لنفسى تلك القسوة الرعناء التى حطمت كبرياء ذلك الرجل الفذ واستبان لى اننى فى الحقيقة لم أبغضه أبدا . بل اننى كنت على النقيض أكن له احتراما يفوق طاقة احتمالى . فلقد وصل احترامى له الى الحد الذى أصبحت فيه فى حاجة الى التنفيس عنه .

ولقد تبدلت استجلبتى ازاء تلك الذكرى المبررة المنبعثة من عتاب المراهقة ، واجريت تحليل تلك الاستجابات ، وطلال امد النجيل فاستغرق عدة سنوات . ولقد علمتنى تلك الذكرى قسطا وفيرا بما تعلمته من علم النفس . حتى اننى الآن وأنا أنظر الى الخلف واتأمل الماضى اتبين بجلاء ان ذلك السيد الذى وهنت عزيمته مؤقتا بسببى كان خليقا بأن يزهو مفتخرا بفنه التعليمى .

نلتقى فى سائر اوساط المجتمع ، بين آن وآخر يقوم يملكهم استياء زائد لا حاجة بهم اليه . فالشخص الاعلى منزلة يصدم عندما تنكشف له علامات الكراهية التى يضرها له من هم اقل منه شأنا . غير انه فى اغلب الاحيان يكون مخطئا فى ظنه هذا . اذ ان العبارات التى تبدو معادية فى ظاهرها ليست فى جملتها سوى الوجه الثانى للاهتمام الحاد المتوتر الذى يعتمل فى نفوسهم . ان الاعتماد المتواصل على الغير كثيرا ما يولد فى النفس رد فعل عكسى ، وكثيرا ما يصاغ هذا الرد فى عبارات مغيظة . الا أن احترامهم له واستعدادهم للسير وفق مشيئته لا يتأثران من جراء تلك العمليات التصريفية .

ولنعد الى ذكر ذلك الاختبار الصغير الذى اسلفنا بياناه ، وهو اختبار تدوين العبارات العشوائية التى يدونها المرء فى غير تدبر عن ذلك الشخص الذى لا يرتاح اليه . ينبغى الا يصدم المرء ان اتضح له ان ملاحظاته التى دونها تتم عن تمرد مفرط . ان ثمة فائدة مؤكدة يجنيها المرء من تلك المذكرات على الوجه الآتى : يقرأ المرء تلك العبارات ببطء خلال الجلسة الانفرادية التحليلية ، ويبعد قراءتها مرارا

وتكرارا ليجعلها تستدعى كافة الخواطر الممكنة . وليتح لها ان تستشير مستدعيات اخرى ابعد مدى . ولسوف تقود عقله الواعي الى مناطق من اللا شعور تناولها الكبت ، فيتجاوب الغلاف الصلب الذى تختفى بداخله العقدة النفسية خافقا برنين الاستجابة وبدا تبدا عملية التفتح والتصريف والشفاء .

ومن الراجح ان يتمكن المرء ، على ضوء تلك الملاحظات المتناثرة التى دونها ، من الظفر بصورة او فكرة صحيحة من استجاباته حيال البيئة التى يعيش فيها ، فيغدو فى مقدوره ان يقرر على ضوء تلك الصورة مدى جدوى محاولته التوافق مع الوظيفة التى يشغلها ومع افراد أسرته ، وما تعود اتباعه من فلسفة فى الحياة . وقديتين له بجلاء انه على طرفى نقيض مع تلك البيئة ، وتتكشف له مواطن العيب ، وما ان كان النقص يكمن فى شخصه ام فى البيئة ، ام انه نقص فى التناسق والانسجام بينهما .

ويتيسر للمرء من ثم ان يحزم امره فيختار بين بقاءه فى مركزه الراهن ، مع الافادة منه بقدر الامكان ، او تغييره للبيئة ، وانتقاله الى ظروف خارجية اخرى اكثر ملاءمة . وسوف نستأنف الحديث عن هذا الامر من جديد فى الفصل التالى باذن الله . ولئن كان المرء قد نشط فيما سبق فى ممارسة الاساليب

(١)

النفسية الفنية التى اسلفنا بيانها وكانت قد حققت له نفعاً حتى الآن (وهى اختبارات المصباح والسبورة وغيرها) فسيغدو فى مقدوره ايضا ان ييسر المجرى المقبل لسعاه فى سبيل استكشاف النفس بأسلوب آخر يدرج به العناصر السلبية وكذا الإيجابية التى تخالط حياته الشخصية على هيئة « كشف ميزانية » .

والهيئة التى يصاغ عليها مثل هذا الكشف أن الجدول هى ان توضع القائمة بحيث تدرج الصفات او الخواص السلبية فى

شخصية المرء تحت بعضها تساعا الى يمين الصفحة ، وتدرج امام كل منها الى اليسار خاصية او حقيقة ايجابية : ثم ينسق بين كل « موجب » منها و « السالب » الذى يقابله ، حتى وان لم يكن هناك ارتباط موضوعى ظاهريينهما . وعقب الانتهاء من وضع القائمة على هذا النحو يستذكر المرء تلك الثنائيات من الافكار عن ظهر قلب .

وليواصل هذا العمل مدة بضع جلسات متعاقبة . وما ان تصبح تلك الازدواجات بين الردى والحسن راسخة في ذاكرة المرء حتى يتبين له ان لها تأثيرا قويا على تفكيره اليومى . اذ كلما لاحتمل لخطره فكرة سلبية مألوفة يكون في متناول يده قبالتها الهام باهر يدعو الى الامل المشرق او خاطر فكه ينقض القلب . وبدا يغدو المرء قادرا على المعادلة بين هاتين الفكرتين على الفور ، فتتوازن احدهما مع الاخرى .

وان كانت ذاكرة المرء من النوع التصويرى ففى وسعه ان يدفع الى اليمين بخبرة واقعية ثمرت به فعلا فيشاهد فكرة طيبة تبدى قبالتها الى الجانب الايسر على « جدول الميزانية » العقلى .

ولا حاجة بالقارىء للانزعاج ان تبدت على هذا التدريب سمات ألعاب التسلية ، فهو تدريب مساعد للذاكرة يهدف الى المعاونة فحسب في تدريبه فكريا . وما ان يتم للمرء اكتساب عادة موازنة الخواطر السيئة بأخرى طيبة حتى يتحقق له اتزان الفكر على وجه يوشك ان يكون تلقائيا . وما من حياة تغلو اطلاقا من الجوانب المشرقة . كما ان التوازن يعتمد على مدى القيمة التى يلبصقها المرء بالعناصر الايجابية التى تنطوى عليها نفسه .

ولطالما جربت بشخصى فاعلية هذا الضرب من الثنائيات . اذ كانت تملكنى خلال مرحلة المراهقة . نوبات من الاكتئاب (كتلك التى يكابدها الكثيرون فى تلك الفترة ، وان كان كل منهم يزعم ان حالته ليس لها من نظير وانها تتركز الى اساس وطيء من الواقع)

وكان لها أسوأ الأثر في مجرى دراستي وفي اتصالاتي الاجتماعية وكنت أثناء تلك الفترات الاكتئابية أتوق الى المعونة في يأس قانط ، وأذرع الطرقات دون هدف أو غاية . وذات يوم ترامت الى مسمعي بمحض المصادفة بضغنفات رقيقة من موسيقى الكمان صادرة من إحدى النوافذ ، ولم يكن العزف متقنا كل الاتقان ، إلا ان الصوت كان يتدفق عبر الهواء في سحر يفوق التصور . فكان لتلك المفاجأة - وهي التيقن المباغت ان في الوجود شيئا له روعة هذا اللحن الساحر - أقوى الأثر على حالتي النفسية. فصرت فيما بعد كلما ملكتي ذلك الانتفاض المروع أبذل جهدي في استرجاع ذلك اللحن وكانت عذوبة اللحن وجماله يتوازنان دائما مع حالتي المزاجية المنقبضة .

ولقد تبين لي بجلاء ان مبلغ انشراحي عند الانصات الى تلك النفقات القليلة كان ينبعث من الشدة التي كان الاكتئاب يعمل بها في نفسي . فكان اللا شعور يهب - ان شئت هذا التعبير - لتلقى العون المسددي اليه، فينقلب الميزان وترجع الكفة المشرقة .

وبرغم البساطة البادية على تلك القصة ، فان هذا المثال قد يعيد للذاكرة القارئ حادثا مماثلا في حياته هو . ولا قيمة للاهمية المادية التي تفشى الجانب « الموجب » ، اذ ان فاعليته تتوقف على الاسلوب الذي يستخدمه المرء ليعادل به جانبها « سالبا » . ويقتضى ان القارئ سوف يجد اختبار التوازن الفكري حين الاجراء ، يسير التناول فيطبقه عمليا .



(١)

العصاب الآلى أو الوتيرى

(٢)

ان الجراح النفسية التى تصيب الفرد أثناء الطفولة هى مصدر هام لتأعبه النفسية ولأريب. الا أن الامر لا يقتصر على جراح الطفولة . فثمة يوميات أخرى على جانب من الأهمية تبعث أيضا على التبرم بالحياة وعدم الرضى بها : وفى وسعنا أن نسميها « جراح كل يوم » فان وقع الاحداث الضارة التى تصدر من البيئة يوميا يعدل فى أهميته اثر الجروح المبكرة التى أصابت الذات فى أعوامها الأولى .

أشعر المرء تأنيبا من ضميره عندما ينسب اللوم فى المساوىء التى تلحق به الى غيره من الناس، أو الى الظروف ؟ انه قد يكون على حق ، ولا غرو ، فى إسناده اللوم الى الغير : فينبغى إذن الا يخالجه شعور يلائم من جراء هذا الخاطر . فالبيئة التى تهيئها لنا حضارة هذا العصر لم تنشأ خصيصا لأجل إسعاد الانسان . ومن اليسير أن يعثر المرء على « كبش فداء » بين العوامل الضارة فى بيئته . ومن الراجح أن الظروف كانت تحول على

(١) العصاب الآلى أو الوتيرى *automation neurosis* : تسمية اضافية ابتكرها المؤلف لعصاب القهر والتسلط *compulsion neurosis* وسوف نرى أيضا أنه أطلق على هذا العصاب نفسه اسم « عصاب الاسر أو التقيد » *captivity neurosis* . أما الفائدة من تلك التسميات الاضافية فهى أنها توضح منشأ الاضطراب . فعبارة العصاب الآلى أو الوتيرى « تنم عن أنه ناشئ عن الحياة التى تسير على وتيرة واحدة . وعبارة « عصاب الاسر » تنم عن أن مصدره السجن أو التقيد الذى لا فكاك منه .

(٢) الجراح النفسية *psychic traumata*

الدوام دون تحقيق رغباته تحقيقا كاملا . بل ومن الجائز ان افرادا آخرين لو جماعات او « القدر » وقفوا بمثابة سد مانع حال دون بلوغ المرء مرتبة النضج في نموه النفسى . فينبغى من ثم الا يساورنا الخجل ان عمدنا الى ابعاد اللوم عن انفسنا . ولكن حذار ان يرى المرء « كباش فداء » حيث لاشئ منها اطلاقا . وليتبين عوامل البيئة التى افضت حقالى ما لقيه من احباط او فشل ، على الا يغفل فحص استجابته ازاء تلك العوامل الغير مواتية . اذ قد يكون مبغث الفشل هو معالجته للعقبات باساليب خاطئة . وقد نجد اسلوبا افضل لطرق به معالجة تلك الصعوبات الخارجية اذا نحن تفحصناها وبانت لنا طبيعتها على وجه اكثر وضوحا .

تتميز بيئتنا المعاصرة بظاهرتين متناقضتين . فاحيانا نرى « دقيقا زائرا » يتبعه بعض الافراد فى اتباع النظام . بينما نشاهد فى مواضع اخرى نقصا مفرطا فى المحافظة عليه . ويصل هذا التضارب البين فى الاتجاه الى حده الاقصى فى مثالين متطرفين يقع كل منهما عند نهاية من المقياس : وهما « العصاب الالى » او « الوترى » ، وهو الذى ينشأ عن الحياة التى تسير على وتيرة واحدة و « عصاب الازاحة » وهو عصاب الشخص الذى انتقل وضعه واقتلعت جذوره من بيئته الاصلية ففقد القبضة الحقيقية على مجرى حياته وزمام امره .

وتقع فيما بين هاتين النهايتين كافة الاتجاهات موزعة على مختلف درجات المقياس شتى الاضطرابات التى تنشأ عن البيئة وكذا يمثل كل فرد منا الى حد بعيد مزيجا من ذينك الطرازين المتناقضين المتطرفين .

ولنقم اولا بتحليل ماسميناه « بالعصاب الالى » ، وسوف نتناول فى الفصل القادم الظاهرة المضادة ، ألا وهى « مركب الازاحة » او « عصاب الشخص المنتقل الوضع » ومشكلته التى تدور فى

اعماقه هي افتقاره الى اى ترتيب او نظام . اما الوتيرية
فمعناها الفيض الزائد من النظام والترتيب .

ان الحضارة الآلية التى عيش فيها تفضى الى خلق طرز
من الناس يعسر ان نتخيل له وجودا فى عصر آخر . خذ مثل
العامل الذى يجمع اجزاء الآلة من الشريط المتحرك ، او الموظف
الذى يدير الآلة الحاسبة . ان الاناج الصناعى يتجه يوما بعد
يوم ليخسدو أكثر شبها بشريط التجميع ولا يزيد الفرد الواحد
من تلك الالوف العديدة من البشر عن كونه حلقة اتصال بين
ما تنتجه احدى الآلات وما يسلم الى اخرى لاتمام تصنيعه .
ولا يكاد التقدم ينتهى من ابداع عملية من عمليات التخصص
الصناعى ، حتى يستبدل الانسان العامل بالآلة «مناولة» جديدة ، او
جهاز « تلقيم » مبتكر متقن التركيب . وبدا تتم التلقائية فى
عملية الإنتاج . ولا اعتراض على هذا التطور طالما بقيت لدى
المستهلكين قدرة على استنفاد المصنوعات المنتجة .

غير ان تلك الحال يتولد عنها شعور خفى بالحقارة وعدم
النفع فى نفوس أولئك الافراد القائلين بعملية الإنتاج ، فهم يمثلون نسل
قيامهم بالعمل جزءا من تلك النمطية الرتيبة التى لامه ربهم
حتى أنه ليتعلم الاستغناء عنهم طيلة ساعات العمل الثمان ، يد
أنه من الميسور جدا استبدالهم فى الاطار العام الذى يمثلته التقدم
الصناعى الذى يتجه نحو التلقائية الشاملة . ان ذلك التوتر المزدوج
يخلق مزيجا عجيبا من الشعور بالاستقرار والشعور بعدم النفع ،
يصبغ بصفته حياة الكثيرين فى عصرنا الراهن .

ان الحياة المنقطة تنظيما مفرطا تفضى الى اضطراب النفس
ايفيدو على قولنا هذا مسحة من التناقض ؟ يعود ذلك بأذهاننا
الى قصة الرجل الساذج الذى أصيبت زوجه بانهيار عصي
واخذت تهدى وتوهم اوها ما كاذبة ولما سألها الطبيب عن
السبب الذى يعزو اليه تلك الاضطرابات فى الغالب
ابدى أنه يعجب لتلك الاضطرابات ولا يتصور باعنا للافكار الجنونية

التي تنابها . اذ انها على حد قوله لم تكد تفارق المطبخ طيلة السنوات العشر الاخيرة .

ككيف يؤدي النظام الرتيب المحكم الى وقوع اضطراب ؟ انك ان راقت الرب القطبي في حديقة الحيوان لكان هذا الذي تشاهده مثالا واضحا لما يسمونه « عصاب التسلط أو القهر » . يظل الرب يركض داخل قفصه في طريق واحد لا يتغير طيلة ساعات متوالية ، وبدفع براسه ، دائما في نفس الاتجاه نحو ركن بعينه ويمد مخبلا معينا بنفس الحركة طيلة الوقت . وهو لا يغير من سرعته ، ولا يحيد عن سبيله ابدا . وهذه الحالة التي في وسعنا ان نسميها ايضا « عصاب الاسر » قد تفضى الى سلسلة من الاضرار المختلفة ، ابتداء من الالتهابات الجلدية التي تسبب من الحك المتواصل في بقعة واحدة من الجلد ، الى حالة من الاكتئاب العميق ، او حتى الاضراب عن الطعام الذي يقضى الى الموت . فان تبدت على شخصية المرء علامات الجروح النفسية ، او اتضح له ان ايقاعا رتيبيا لا ينفك يتردد جنمدا في حياته على وجه مصطنع لا يمت الى الطبيعة بصلة ، وان الدروب التي تطاؤها قدماء في حياته اليومية باتت خلقة بالية من فرط تكرار السدوس الرتيب ، فليعلم انه اسير قضبان تحتجزه في سجن غير منظور ، وان الاطار الفعلي لحياته الشخصية والاجتماعية لا يتفق مع الاماني التي يصبو اليها في صميم نفسه . حتى انه بات يشعر بالضيق وعدم الارتياح على الدوام . وقد يتدهور الضيق الى ما هو اسوأ فيغدو مرضا .

يتميز الكثير من اوجه نشاط هذه الحضارة بمفعول قسري اشبه بمفعول القفص الذي اسلفنا ذكره ، والذي سجن به خن الدب القطبي . فالعامل الفني مثلا ، يهب من نومه مستيقظا في السادسة صباحا ، ويسرع بازتشاف قدح الشاي فتكون الساعة ٦:٢٨ بالضبط ، ثم يحيى اهل بيته قبل خروجه من الدار فتصبح الساعة ٦:٣١ ، ويقفز الى الحافلة (الاوتوبيس)

فيستقلها الساعة ٦٣٥ ليلاحق بقطار الضواحي الساعة ٦٥٠ الذي يقله الى عمله . وفي المساء يكرر تلك السلسلة نفسها من جديد بترتيب عكسي . ان مثل هذا النمط الاجباري الرتيب من المعيشة قمعين بأن يورثه عصاب الاسر او التقيد ، وخاصة ان كانت الاعمال التي يؤديها في وظيفته من شأنها ان تقتل فيه روح الابداع . وفي الحالات الخفيفة يخنق فيه هذا التسلط الاستعباد والقدرة على تهذيب النفس وترقيتها ثقافيا . وللأسف الشديد لا يرى الكثيرون في هذا الامر شيئا خطيرا . اما الحالات الشديدة فيفقد فيها المرء القدرة على الافادة والاستمتاع بأية عطلة ينالها من عمله . وقد يؤدي هذا النمط من المعيشة الى الاكتئاب ، وان تضافرت معه عناصر أخرى فقد يؤدي الى حالة من الانهيار العصبي :

ان حضارة الصناعة والاقتصاد التي نحن فيها تتضمن اجبارا او (تسلطات) تتمثل في توحيد المقاييس والمعايير ، وفي امكانها الاتيان بأمراض شديدة الشبه بالأمراض العصبية التي تنتاب الدب القطبي وهو في الاسر . ولا يقتصر قيام تلك الاعراض على أساليب المعيشة في العصر الحديث بأية حال . اذ لو تأملنا مثلا التدريبات العسكرية التقليدية المأخوذة عن عصور سالفة ، نرى انها تؤدي هي الاخرى عند بعض الافراد الى اضرب بعينها من عصاب القهر والسلوك الشاذ والاستجابات الشرطية . فان ربط الاوامر الشفوية باستجابات معينة يغدو اجباريا ، حتى عندما يجري تطبيقه في الحروب وغيرها على القتل واوهاق الروح - روح الآخرين او روح الفرد نفسه . وتسبب بالمثل اوجه نشاط عديدة في الحياة المدنية وفق نفس المبدأ ، الا وهو مبدأ الاشراف القسري . فان اخذ المرء في مراقبة بيئته من تلك الزاوية لتكشفت له تسلطات عديدة منشؤها الافعال المنعكسة

(١)

(او الانعكاسات) الشرطية ، حيث لا يخطر ببال أنه سيجدها . ان مدنية عصرنا الراهن تفخر بما تنجزه من أعمال اساسها الإدراك العقلي ، الا أنها لكي تأتي بتلك الروائع تنشئ في اغلبية السكان عادات وانعكاسات آلية لتستخدمها لبلوغ تلك الأهداف ، فتضحي على هذا النحو بالتراث الثقافي الذي يتضمن حرية النفس ، على مديح الشريط الآلي الذي تتجمع منه اجزاء الإنتاج الصناعي ، وذلك لان هذا التراث يبدو عاتقا يعترض سبيل الإنتاج . ان العامل الذي يشتغل على لوحة التوزيع الكهربائي ، أو أي فرد يقتضي عمله اتباع خطوات جامدة متعاقبة ، لا يملك الا ان يضطرب اذا ما تدخلت في عمله الاهتمامات العليا أو حرية الإرادة أو نزوات اللا شعور . فهو يضطر ، والحالة هذه ، لان يكبت تلك النزوات في سبيل الاحتفاظ بوظيفته ، فيظل بذلك حلقة آلية يركن إليها في سر العمل ويوثق بها . وعلى هذا النحو ينزع الفرد الى الوترية ويغدو شبيها بالمناجج الثابت ضمن اطار النظام في المؤسسة التي يعمل بها .

ومن ابلغ الاخطار التي تنشأ عن اسلوب معالجتنا لمشاكل الحياة المعقدة في هذا العصر ان المرء يرى نفسه مضطرا لجعل أسلوبه في عمله آلية لكي يحرز الجدارة ويصيب نجاحا . وتمثل تلك الآلية ذاتها « أجارا » يفقد المرء استعماده لأن يحيا حياته الاصيلية غير المصطنعة . وتلك معضلة مروعة ولا ريب . لقد أصبح الانسان في وقتنا هذا مقيما أو « مشروطا » بمقارب الساعة : وأضحت تلك المقارب وكأنها اصبع القدر التي تأمر فنتطاع . فيستشعر المرء ضيقا لو أن ساعته توقفت ، حتى في يوم عطلة واثناء سيره للتريض خاليا من كل عبء ، ويبادر بالاستفسار عن الوقت ليصحح من موقفه ، ويحيل البصر فيما

حواله ، ناظرا الى الخلق : وهو في نزهته ووقت فراغه ، خوفان ان يكون قد تأخر . وهو لا يدري عن اى شيء تأخر ، بل يرى أنه تأخر وحسب . وهذا كله لا يعنى سوى انه اضحى فريسة لعصاب القهر أو التسلط . فهو لا يجزؤ على ترك حياته تسير وفق ايقاعها الخالص الاصيل الذى يروق لها ، ولا يشق في ان لاشعوره في مقدوره ان يدبر دفعة يومه .

ولنخلص في اقتضاب الطريقة التى يعمل بها الفعل المنعكس الشرطى (على النحو الذى اتبعه بافلوف في تجاربه) : لو ان المرء قام باطعام كلب ، واطلق في وقت اطعامه رنيننا خاصا ، فسوف يربط الحيوان بين الصوت وبين الطعام . وبمرور الزمن سيكفى ان يطرق سمع الكلب رنين الصوت لى يفرز عصارات الهضم من غدد المعدة والفم ، وذلك بدون ان يشاهد الكلب طعاما او تصل اليه رائحة طعام . فهو يسلك لدى سماعه الصوت مسلكا مطابقا لسلكه القديم عند تقديم الطعام له . وهذا المسلك انما هو رد فعل ينبعث من اللاشعور .

ونحتل عقارب الساعة عند الانسان وظيفة رنين الجرس (او المؤثر) . ويخلاف عقارب الساعة فان المرء يستجيب مثلا الى اشارات المصنع او المكتب الذى يعمل به ، او الى « كلام الناس » ، والى الاعلانات التى يشاهدها في الصحف وغيرها ، (وبالسخرى هذه الاستجابة الاخيرة) .

يشغل حشد من الناس لاعداد له بالاعمال الآلية او التى تسير على وتيرة واحدة . وليس امامهم من سبيل يجنبون به انفسهم مخاطر هذا العصاب سوى حفظهم اللاشعور (وهو ائمن ما في النفس) بمنأى من تدخل العمليات العقلية الخاصة بالعمل . فيدخر المرء في نفسه مكانا خفيا يستبقيه محتجرا ، خلوا من مؤثرات الحضارة ومشاكل العمل . اذ ان المفرد يفقد ولا ريب قدرته على الرضى والسعادة ان استحوذت على قواه الحيوية اجواء

الصناعة أو الاقتصاد أو تربط التجميع أو دورة انتاج السلع واستهلاكها . وهى دورات ليس لها من نهاية ، وينسب الناس اليها قيمة تفوق قدرها الحقيقى بكثير .

واذن فمن واجب المرء ان يحفظ الاشعور بمنأى من تدخل الدوامة الآلية الصماء التى تلازم مجرى المدنية ونبضاته الملزمة المتعاقبة ، وان يدخر داخل نفسه منطقة خاصة تبقى على فطرتها على الدوام .

اجرى البعض تجربة معملية قاسية ، فصل فيها راس الكلب عن جسده ووصلت بالراس مضخة تحمل اليها الدماء . فظل الراس حيا عن طريق الدورة الدموية الصناعية ، وظل يسدى بعض الافعال المنعكسة . فكانت لتفقد اللعابية تطلق افرازها ان قريت من الراس قطعة لحم . ومن الجائز ايضا أن تكون تلك الراس قد خالجتها بعض المشاعر عند اقتراب كلب من الجنس الآخر . ولنا ان نصب انه بمرور الزمن يغدو الراس متوفا مع موقعه الجديد فوق منضدة العمل .

ترى افي استطاعة المرء ان يتصور أيامه المقبلة موصولة بجهاز دورة دموية صناعية ؟ كلا وبكل تأكيد .

انه فى امكان المرء ان يفتن الى نذر العصاب الآلى فى نفسه فمن الاعراض التى تتم عنه أن المرء يرى نفسه فائر الهمة متخاذلا أن تطلب الظروف منه قيامه بعمل غير مألوف . ومنما ان المرء يفقد فى نفسه روح المبادأة والاقسام والمغامرة ، وتضيق اعصابه بأقل انحراف عن المألوف . ويجدر به عندئذ ان يستطلع رأى اصدقائه فى هذا الشأن ، ويرقب رضى رؤسائه ومرؤوسيه ، فيعلم ما ان كان هؤلاء يعتبرونه « شيئا ثابتا » ، وهل يعهدون فيه شخصا يمكن التنبؤ بمسلكه : بمعنى ان كل فعل يقوم به ان هو فى الحقيقة الا رد فعل .

فان صحت عزيمته واتجهت رغبته الى انهاء ما يخيم على معيشتهم جمود وتكرار ، فما عليه الا أن يطلق آلعان لخفقاته (١)

الايقاع الطبيعي في نفسه ، وأن يعود بهذا الايقاع الى نشاطه الاصيل وحيوته الطبيعية ، ويحرر ردود الافعال التي اصبحت موقنة بالروتين من اغلالها . اذ ينبغي أن يستعيد استقلال لا شعوره وانفصاله عن القافية الجامدة التي يبدو أن نشاطه المهنى قد فرضها فرضا على اسلوب حياته .

ان تلك الحال التي أضحت حياته فيها سلسلة من الافعال (٢) (٣)

المنعكسة الشرطية ينبغي اذن أن تنتهي . والطريق الى انائها هو أن يتعلم ازالة « الاشتراط » من تلك الافعال المنعكسة .

وغنى عن البيان أن المرء لا قبل له بالتخلف عن مواعيد العمل ، وبالتضحية بمستوى كفاءته من أجل حالته المزاجية . وليست مثل هذه التضحية أيضا من الامور اللازمة . ان في مقدوره أن يبدأ بازالة الاشتراط من أفعاله الخاصة ، بأن يشرع في فك القيود التي تربطها بمقارب الساعة ، وليكن على سجيته في معيسته الخاصة ، وليحقق وجود ذاته الحقيقية ، وسيترتب على هذا أنه ينفذ في عمله أيضا شخصية أقوى تأثيرا وأكثر وضوحا ومنهابة . ولانهاء الاشتراط وتحقيق الذات الحقيقية ننصح أن يبدأ المرء أولا بتعديلات سهلة تصادف منه قبولا فيتحدث مع أسرته مثلا على مائدة الافطار بدلا من تلاوة جريدة الصباح على المائدة ،

-
- (١) ايقاع rhythm (٢) الفعل المنعكس reflex هو الاستجابة الآلية أو التلقائية التي تستجيب بها العضلات أو الغدد استجابة مباشرة ازاء مؤثر stimulus خارجي
(٣) الفعل المنعكس الشرطي conditioned reflex هو استجابة مرتبطة بشرط

ويبدل من الوان طعامه ، فيجرب أطباقا غير مألوفة ، وينصرف عن عادة الافتتان بالاسماء الرنانة والعلامات المسجلة (الماركات المسجلة) ، وهي عادة مهيمنة طالما استعبدت الكثيرين . وليس لك مثلا طريقا جديدة في سيره الى مقر عمله ، ولو استلزم ذلك منه ان يصحو من نومه مبكرا بعض الشيء . وليرقب انماط عاداته الشخصية محاولا تعديلها : كان يقلع مثلا عن بدء الحديث كل هنيهة واخرى بكلمة (يعنى...)، ويتخلى عن استخدام نفس المجموعة بعينها من الالفاظ ومفردات اللغة . فلا يحجم او يعتبره التردد عند استعمال الفاظ غير مألوفة . وسوف تبدأ افكاره منذئذ في اتخاذ مجرى جديد . ويحاول معالجة بعض الامور الأكثر اهمية بأسلوب مغاير عن ذى قبل ، ولو كان في ذلك بعض الجاذفة . وسرعان ما تنشأ لديه عندئذ نزعة الى التجديد في الاجراءات وشغف بالافكار المستحدثة ، فينظر الى بيئته العتيقة بمنظار جديد .

وما من شك ان ازالة الاشتراط تنطوي على مجهود ذهني ، الا انه مجهود لا يأتى بأذى اذى او ضرر . على حين ان الحياة المقصورة على اتصال منعكسة شرطية لا تعنى سوى التخلي عن حرية النفس دون قيد أو شرط .

وقد لا تكون الوظيفة هي التي ترغب المرء على حياة رتيبة تسير على وتيرة واحدة ، يبدو فيها وكأنه واقف امام « شريط التجميع » ، فقد يكون المرء أسير ظروف أخرى خارجية . وأنه ليستطيع التخلص من تلك الظروف بوسائل متنوعة ، منها ان يوازن مثلا افكاره السيئة بربطها بأخرى طيبة على النحو الذي اسلفنا بيانه في الفصل السابق ، فيفكر في شيء طيب كلما طرا له خاطر بغيض .

وتسبح القرص على اللوام في كل بيئة سوية ذات ثقافة لان يعمل المرء من انعكاساته الشرطية ويغير منها حتى تتضمن تصرفات صحيحة نافعة .

فان كانت حالة المرء تشير الى ان اسلوبه فى المعيشة والتفكير قد اضحى وتيريا فليعكف على دراسة الفصول التالية من هذا

الكتاب ، وخاصة تلك التى تبحث فى « اللاتركيز » (١) ، وتلك التى

تخوض موضوع الايقاعات الحيوية . وعليه ان يتجنب السلوك الجامد المتشبث بالرسميات ، اذ ينزع هذا السلوك الى التدهور دوما نحو ما هو اسوأ فيتخذ آخر الامر صورة « التسلط او

القهر » . كما ينبغي الا يتقبل القضاء والقدر تقبلا سلبيا . ويليق باله الى ما حوله فيرى جمال الطبيعة وروعة الفن . وسوف تبعد تلك الاشياء ذهنه عن الانشغال بعموم المهنة ومتاعبها . كما ان الاشتغال بالهوايات ذات امر لا يستهان بنفعه فى هذا المضمار .

ولا يفوتنا ان نذكر ان الارق من اسوأ اعراض العصاب الوتيرى . وفى مقدور المرء عندما يستعصى النعاس عليه ان يجرب الاختبار الآتى : وهو ان يغمض عينيه بعد ان يأوى الى فراشه ، ويتسم وليس من الضروري ان يكون هناك اى مبرر للابتسام ، وكل ما عليه هو ان يرسم على محياه ابتسامة هادئة متراخية . وبطبيعة الحال فهو مشروط ومعتاد على اتجاه عكسى : اى ان الابتسامة تاتى عادة عقب احساسه بالسرور والنشوة . الا ان هلا الانعكاس الشرطى من الممكن الاتيان به مقابوا : اى انه عندما يتسم سوف يشيع بداخله شعور جميل متراخ . من شأنه ان ينفض على الفور التوتر السائد فى نفسه .

(١) اللاتركيز *decentration* (٢) الايقاعات الحيوية *vital rhythms*

(٣) التسلط أو القهر أو الاجبار أو القسر *compulsion*

ان سلامة المرء تتوقف الى حد كبير على مدى قدرته على حمل انعكاساته اللاشعورية على أن تأخذ مجراها الطبيعي . فان أراد المرء ان يوفق في حل العصاب الوتبرى عليه أن يخلص ذات الحقيقة من رقة ايقاعات البيئة المستبدة الدائمة الدوران في دوامة عالية . ولن ينجو من دائرة الخطر ما ينأ بالاشعور بعيدا ، وحينئذ يحيا ذلك اللاشعور في اقاماته الخاصة به ، ويخفق بنبضاته الاصيلية ، ويتنفس تنفسه الطبيعي في حربة تامة .

ان تخليص اللاشعور من ضغط «جدول الاعمال» والبرامج التي تتحكم في المعيشة ، وحمله على اتباع نوااميسه الطبيعية لشرط اساسي لا بد من توفره كي يظفر المرء بشعور السكينة والاحساس بأنه انسان حر . وهذا الاحساس هو الفاية التي يهدف اليها استكشاف الذات .

٩

(١١) عصاب الإزاحة (أو عصاب الشخص المتنقل الوضع)

بحثنا في الفصل السابق أحد النقيضين اللذين يقعان عند طرفي المقياس ، وهو العصاب الآلى . وسنبحث فيما يلى النقيض الثانى .

ولنفرض ان القارئ ، أو شخصا ما ، لم يجد في الصورة التى اسلفنا وصفها في الفصل السابق عن أسير الوتيرية وضجة الإجبار والتسلط أعراضا شبيهة بمتاعبه . فقد تكون الأمراض التى يشكو منها غير ناشئة من تشديد جائر في اتباع النظام وإنما تنبع على النقيض من نقص مغل في اتباعه . وعندئذ تكون استجاباته أقرب شيها لاستجابات «الشخص المتنقل الوضع» . وللتحاول فيما يلى تشخيص الحالة لتبين وجود هذا الاضطراب من عدمه .

مثل هذا الشخص قد لا يكون ممسكا بقبضة حقيقية على زمام حياته ومجراها . وقد تكون عوامل البيئة ، وهى التى وجبت في الاصل لحمايته ، قد انقلبت عليه ، وتحولت الى قوى معادية ، كأنما بمفصول السحر . فقد الشك يساوره في المبادئ والقيم التى اعتنقها أسلافه وقبلوها دون سؤال أو مناقشة . لقد اقتلعت جذوره وفارقت تربتها . كما انه في الوقت نفسه لا يأتس في نفسه القوة وعدم المبالاة ليحيا حياة اللب الوحيد .

قد نعثر على حالات من عصاب الشخص المتنقل الوضع بين الأثرياء ، كما نلتقي بها بين الذين انتقل وضعهم حقيقة فباتوا يحبون في شدة وضنك كالمضائع الطافية على صفحة الماء بعد غرق

السفينة . ويكثر امثال اولئك في أعقاب الحروب والقلال ، ويتزايد عيدهم مع الكوارث والنكبات التي لا تفتأ تتجدد . وفي أيامنا هذه يشيع عصاب الشخص المنقل الوضع شيوع الصلابة ، النصفى في الازمنة الهادئة .

وكما فعلنا في حالة الدب القطبي الذي أصابه عصاب التسلط ، نسال : لقارىء عذرا ان عمدا في هذه الحالة بالمثل الى مقارنة المريض بحيوان آخر .

لقد أفاض علماء النفس في دراسة العصاب عند حيوان . فتبينوا من نتيجة واحدة ، وهي ان الحيوان يصاب بالسلوك العصبي عتلا يواجه بمشكلة مستعصية الحل .

ونورد فيما يلي بيانا مقتضيا عن بعض التجارب التي اجريت في هذا الشأن ، زيادة في الايضاح :

ان لدى الكلاب من الذكاء ما يكفى لادراك الفارق بين الدائرة والمثلث . ومن المستطاع لتدريبها بحيث تبحث عن الطعام ان اخفيها تحت رسم دائرة ، وتظل في حالة من عدم الاكتراث ان قنعنا لها مثالا . فبعد فترة من التدريب نرّها تهب مقبلة كلما شاهدت دائرة . ومن المستطاع أيضا لتدريب الكلب على ادراك الفارق بين الدائرة والشكل البيضاوى ان كان هذا الاخير ممتد الطول بمافيه الكفاية ، كان يكون على هيئة (السجق) او بيضة الدجاج غير انك ان قدمت له اشكالا بيضاوية تشبه الدائرة اكثر فاكثر فان ملكته هذه ستتوقف آخر الامر . الا انه عتلا يواجه مهمة الاجتياز التي تستعصى عليه ، وهي التي تتطلب منه التمييز بين دائرة وبين شكل بيضاوى يكاد يشبه الدائرة ، فانه لن يقبع في مكانه في غير اكتراث ، كانما يعلن لسان حاله ان المهمة اصعب مما في استطاعته ، بل ستتبدى عليه الاستجابة التي يسمونها « تفاعل

(١)

النكبة « وهى رد فعل نموذجى مثير شديد الوطأة يأتى عند مواجهة المشكلات المتعذرة الحل. فتنتاب الحيوان حالة من الهياج وافلات الزمام ، ثم تندهر حالته الى كئيب عميق ، وتختفى فجأة سائر أفعاله المنعكسة الشرطية ، ويصبح الحيوان فى جملته عديم النفع .

ولقد قام علماء النفس بإجراء تجارب معاكسة على حيوانات أخرى منها الخراف والفران لصغيرة والكبيرة فوجدوا ان تفاعلات النكبة تظهر دائما كلما واجه الحيوان - الذى سبق ان تلقى الدرس جيدا - صعوبات فى مهمته تزيد الى الحد الذى لا طاقة له باحتماله ، وعندئذ يبدو الحيوان وكأنه يتعذر عليه ان ينقل انتباهه الى شئ آخر . وبدلا من ان نصيبه المهمة الصعبة بمجرد حيرة وارتباك ، فانها تحطم الحيوان وتدمره تدميرا .

مثال : تم تدريب جرذ على ان يميز بين بطاقات من أوراق اللعب ذات الرسومات المتباينة ، مع استخدام طعام غذائى كجزء للاختيار الصائب . وعندما قدمت اليه بطاقات يستعصى عليه تمييزها كان يقفز فى قفصه يجنون ويلبث على تلك الحال الى ان

(٢)

يصاب فى النهاية بتصلب عصبى . وهذه حالة تكاد تتسبب الموت تظل فيها سائر أطرافه متخشبـة . كما ان حيوانات أخرى كانت تصبح بشدة ودون وعى ، وتصاب بتشنجات وترفض كل طعام .

وحينما يعاد مثل هذا الحيوان بالتالى الى رفقة القدمى فى القفص المشترك كان يتعذر منسجبا عن زملائه . ثم يتهاوى فى حالة اكتئاب يغدو فيها منمولا عديم التألف . وعلى الجملة فانه يبدو فى حالة يرنى لها .

(١) تفاعل النكبة catastrophe reaction

(٢) تصلب عصبى أو هستيرى catalepsy

ولم يقم علماء النفس بتجارب مماثلة لهذه على الانسان بطبيعة الحال ، بيد ان الساسة قاموا . ويشير الواقع الى ان بعض الاضطرابات العصابية التى تصيب الانسان تبدو ذات شبه عجيب بتلك الاعراض سالفة الذكر التى تنتج صناعيا فى الحيوان بتأثير الصراع الممنوع الحل .

ونلاحظ ظواهر ثلاث لها دلالتها الهامة :

اولا : لا يقع الحيوان فريسة لحالة عصابية طالما كانت يئشته التى يعيش فيها مناسبة له وتلائم احتياجاته الحيوية . كما ان توازنه الداخلى لا يتعرض للضرر الا اذا أجرى تدريسه على اهداف لا صلة لها بحياته الطليقة الطبيعية . أى أنه لن يكون عرضة لخطر العصاب الا بعد ان يخضع من قبل لما يمكن ان نسميه (دون تهكم) « بتأثير التهذيب أو التثقيف » .

ثانيا : ان واجه الحيوان معضلة يستعصى عليه حلها فانه لن « يهون على نفسه ولا يبالى » ، ولن يظل منتظرا فى يأس ، او يتفلسف بطريقة أو بأخرى ، وانما يحسبانه مضطرا لان يركز اهتمامه على مهمته التى ليس ثمة أمل يرجى فى حلها ، الى ان يتولد عنده ذلك الاتجاه الخالى من كل نفع أو معنى ، الذى يسمونه « تفاعل النكبة » . وهو اتجاه يمثل المعجز الكامل ويؤدى الى تحطيم الحيوان نفسه بنفسه .

ثالثا : يظل الحيوان بعد مروره بتلك التجربة الفظيعة عصابيا على الدوام ، ويبقى فاقدًا لتفاعلاته السوية ، وردود أفعاله الشرطية ، وعاداته المكتسبة . وسوف يظل مثل هذا الحيوان مرتابا ، متشككا ، مؤثرا البقاء بمنأى عن خلانه فى غير الفة . ونستخلص من تلك التجارب الملاحظات والقواعد الآتية :

١ - ان المؤثرات التهذيبية والتمدنية تجعل الكائن الحى عرضة للاضطرابات العصبية .

٢ - لن تتأزم الامور وتستحكم المخاطر طالما ظل « السلوك المثقف » يواصل خدمة الغايات النافعة المطلوبة التى تطيب بها النفس .

٣ - بل تتأزم فقط عندما ينقلب التهذيب (او المدنية) الى لغيض اى الى تهديد ليس لمعنى ، والى مهام مستعصية وطرق مسدودة لا تكتنفها سوى العقبات الصامدة . وعندئذ فقط تحل الاعراض العصبية محل العادات المكتسبة النافعة . ويزداد الضرر الناشئ من تفاعل النكبة عندها تحل تلك

الصعاب بشخص سبق انتزاعه من مجرى حياته اليومية التى الفها وتعودها . ولقد حملنا هذا الامر على استخدام المصطلح « عصاب الشخص المنقلب الوضع » . ان وجود شخص بلا مأوى مستقر ، اذا صحبه احبائهم والشذائد والملمات ، يؤلف موقفا تتعرض فيه اقوى الشخصيات واكملها صحة للانهيال السريع . اذ ان ضبط النفس يتعلم اذا لم يكن فى وسع المرء ان يستمد قوة من عاداته القديمة المكتسبة . وفى « تفلعل النكبة » تبدو سائر الانعكاسات الشرطية التى كلنت من قبل ذات معنى وكانت لها فيما مضى اهداف حيوية ، تبدو وكأنها طرحت باهوال الى جانب ذلك الانفجار الذى اصبح بين عشية وضحاها مركزا للشخصية باكملها ، لا وهو تفاعل النكبة . ان التركيز الهائل الذى تتطلبه من المرء تلك المهمة الميثوس منها يستنفد كل قطرة من طاقته ، وبذا تبقى سائر النواحي الاخرى من الشخصية . وكأنها امتصرت منها كل قوة . .

ان مثل هذه المحن قد تنزل فى اى وقت بالانسان . غير ان المدنية تزوده فى العادة ، برغم ما يفشاها من نقائص بالفرص

الكفيلة بسد حاجاته الحيوية والثقافية . وبرغم هذا فان تلك المدينة هي نفسها التي تجعل الانسان عرضة ، بصفة دورية لاختلاف الشدائد ، التي منها الحروب : والبطالة الجماعية والتزعزع السياسى الذى يغشى أنحاء متفرقة من بقاع لنيا .

وتتضخم المحن الشخصية فى نظر الافراد ذوى الاستعداد العصبى او الذين يفتقرون بوجهها الى ثبات الشخصية ، فتلوح لهم فى حجم المتاعب لعظمى لى تأتى فى ركاب الزلازل والحروب . فقد يفاجا الفرد بوفاة خل عزيز ، او تشاء المصادفة ان يكون الشخص الذى اختاره المرء شريكا لحياته مصابا بتأخر جزئى فى نموه الجنسى النفسى ، مما يجعله عاجزا عن التجاوب معه عاطفيا . ولن يجلبى عزاء الاصدقاء فى الميت ، بقولهم ان الوفاة امر طبيعى . وفى حالة الاخفاق فى الحياة الزوجية ، لن يفلح فى التخفيف عنه قولهم على سبيل المثال ، ان الشريك المختار لم يكن اهلا لما يبدل فى سبيله بسخاء من عاطفة وتضحيات ، وهلم جرا . فليس فى امكان الفرد ان ينظر الى محنته الخاصة بالنظرة الهادئة المنزعة التى يراها بها العاقل . فان حصر المرء تركيزه الذهنى فى المحنة التى يصاب بها يستنفد طاقته النفسية بأسرها ، فينتابه من ثم العجز وقلة الحيلة .

فأى نصح اذن يستطيع التحليل الدلائى ان يسديه الى ضجايا تكبات البيئة فى محنتهم .

ينبغى ، قبل كل شيء ، ان يتجنب المرء تركيز ذهنه على المحنة . ان أى نشاط يبعد نظاره عن مشكلته المتعثرة الحل سوف يكون كالباسم الشسافى لنفسه المصناه . فلقد كان لمسلك الشهداء فى عهد الرومان أساس صائب من علم النفس حينما كانوا يرتلون الترانيم وهم يساقون الى الساحات الرومانية لتلتهمهم الاسود . ان الغناء لم ينقذ حياتهم ، غير انه جعل ويلات الموت قل شناعة .

ولقد أتيحت الفرص لكاتب هذه السطور لفحص ومناقشة الكثيرين من الأفراد المنتقلين لوضع عندما فتحت معسكرات الاعتقال النازية أبوابها لاطلاق سراح المعتقلين . ولكم كان مفاجئا أن ينصت المرء الى أقوال أولئك الأفراد عجاف الاجسام ، وقد تكبدت الجثث حولهم وعلى صدورهم الأرقام مكتوبة بالقلم الأزرق . واسترعى نظري على الدوام أن الأسرى الذين أتيح لهم الاشتغال داخل المعسكرات بأي نوع من أنواع النشاط المهني كانوا أحسن حالا ونجا منهم عدد أكبر نسبيا . وكان تفسيرهم لبقائهم أحياء هو أن المشرفين على تلك المعسكرات أبقوا على الأسرى ذوى المهن والصناعات للانتفاع بهم ، إذ كان منهم صانعو الملابس والأحذية وكان بينهم أطباء ، فوكل اليهم رتق ملابس أو أحذية أو جسام زملائهم من النزلاء . وفي رأيي أن انشغال أذهانهم بما يعدها عما يترصد لهم من سوء المصير في القيد أو في الأسبوع التالي لم يكن ليقل في أهميته عما أبدوه من أسباب . فلم يظهر عليهم تعامل النكبة النموذجي وظلوا خاليين من أعراض التخشب ، واكسبهم التركيز حيوية ونشاطا كما اكتسبهم اليقظة التي ربما جعلتهم مفضلين ، فضحى بغيرهم عوضا عنهم ، وظلوا محتفظين نسبيا بالادراك والتعقل وسط ذلك الجحيم . فأعانوا أنفسهم عن طريق اسداء العون الى الغير . . ولربما بدت للقارئ هذه العبارة الأخيرة درسا معادا ، إلا أنها مبدأ على جانب كبير من الأهمية في الطب النفسى .

وقد لوحظ أن الأطباء والمرضات الذين يؤدون واجبهم في مكافحة الأوبئة الويلة هم أكثر مناعة ضد العدوى من بقية الناس . ومن الجائز أن أجسامهم تكتسب قوة بصفة عامة بفضل انشغال فئدتهم عن الخطر المحدق بهم وعدم تركيز أذهانهم في الاخطار التي تتهددهم .

وعلى هذا فان النصيحة التى اتى بها فى التحليل الذاتى للوقاية من اضرار النكبات والشبكات هى : ألا يسمح المرء للاخطار الخارجية أن تفسد شخصيته بأية حال فتشغل منها حيزا مركزيا .

ويتساوى الافراط الزائد فى النظام فى الاذى الذى ينجم عن منع الافتقار الى النظام افتقارا زائدا .

ولقد سبق ان اوضحنا فيما تقدم ان كلا من الحالتين المتطرفتين وهما العصاب الآلى وعصاب الاذاحة يقع عند احد نهايتى المقياس اما حالة اى فرد منا فيكون موقعها فى اى موضع من المواضع او الدرجات الواقعة على طول المقياس بين هاتين الحالتين المتطرفتين . فحياة الفرد العادى لايجرى مجراها فى اغلب الاحيان بالرتابة والتلقائية التى تسود العمليات الوتيرية . ومن جهة اخرى نامل طبعاً الا تكون جذورها قد اجتمعت من يئسها المعتادة ، اى انها لم تقتلع بفعل الاحداث والخطوب كما يحدث فى حالة الشخص المنتقل الوضع . الا ان الفرد ، مادام يعيش فى القرن العشرين ، فلا مفر من أن تصطبغ مشاكل بيئته بصبغة أحد هذين الكاوسين : لجبارين اللذين يخيمان على هذا العصر الحديث الذى نعيش فيه .

ان تلك العبرة التى تلقناها عملياً من فحص هاتين الحالتين المتازمتين اللتين هما على طرفي نقيض يسرى مفعولها ايضا على سائر المؤثرات الخارجية الضارة الصادرة عن البيئة . فعند مواجهة المحن يستلزم الامر ان يبدأ المرء اولاً بالتغاضى عنها اى ابعاد ذهنه عنها ، ثم تاتى عقب هذه المرحلة الفترة التى يتعين على الفرد فيها ان يهضم الامر بالتأمل وامعان الفكر . ومن واجبه الا يتيح للحوادث المؤلمة أن ينفذ اثرها الى اعماق لاشعوره الى الحد الذى يفرض فيه فتفقد الذات الواعية اثره وتعجز عن اللحاق به وتفهمه . اى أنه يجب . الا يحاول المرء « نسيان الموضوع » وكبت

احساسه بان ضربة مؤلمة اصابته، بل ينبغي ان يعترف بينه وبين نفسه بما اصابه وآلمه ، والا فان الجرح سيتفاقم أمره ويستشري في اعماق نفسه الدفينة .

ومن الواجب الا يتطرق اثر البيئة السيئة الى لب النفس فيتأصل في جودها ، ويستعصي فيما بعد التخلص منه . كما ينبغي ان يستعيد المرء قدرته على تصريف العقدة النفسية - على حد تعبير التحليل النفسي ، او على « طرد الداء مع العرق » ، كما يقول المثل الدارج .

ومن الاهمية بمكان الا يداخلكم الخوف من الاشعور فتلك قاعدة أساسية من قواعد التحليل الذاتى تتحقق فائدتها بوجه خاص عند مواجهة الاثر الذى يتخلف عن نكبات البيئة ويأتى في أعقابها . فمن الخطأ المبين أن يدفن المرء ذكرى النوبل والخطوب دفنا محكما بحيث تسد المنافذ الى ذاكرته خلالها بحجر «عقلى» كبير الوزن . ان الاشعور لا يتحمل بمعاملة المرء له معاملة القبر الذى توارى فيه الموتى .

وبإيجاز : على المرء ان يعمد أثناء الخطوب والمحن الى التفاوض . كما أن عليه بعد مرور التسدائد والنقضات ان يأخذ بالتفكير الواسى المتمهل . فهاتان هما قاعدتا لتحليل الذاتى فى مناضلة الجروح النفسية التى يفرضها العالم الخارجى على الانسان فرضا . وسبيلنا الى احراز تلك القدرات والممتلكات هو أن نتعلم الطريقة الفنية المشعاه « بالانركيز » ، وهى التى ستكون موضوع بحثنا فى الفصل القادم باذن الله .

١٠

التركيز واللاتركيز

أتابنى الم الاسنان ذات يوم فتوجهت الى الطبيب ، واشتد بى لالم بينما انا فى طريقى اليه الى حد اصبحت فيه بفشاوة فى البصر . وكنت اقود سيارتى . ان التوقف بالسيارة ما كان يفضى الا الى مزيد من الالم . وفجأة طرات لى هذه الفكرة : « ما الخطب فى ان تصاب سنة واحدة بالالم ؟ ان لديك ثمان وعشرين سنة اخرى ، وكل واحدة منها فى حسن حال . ماذا تكون الواحدة ازاء ثمان وعشرين غيرها ؟ »

واغتبطت بهذه الفكرة التى اعانتنى على مقاومة لالم خلال المسافة الباقية من الطريق وهونت على الامر .
وفضلاً عن هذا فقد كانت تلك التجربة اختباراً ذا قيمة فى اللاتركيز .

ان الحياة وحدها هى التى تستطيع التحكم فى احداث الحياة . ولكى يقوى المرء على مغالبة مشاكل المعيشة يلزم ان تظل النفس فى حيوية تامة ، لا تتخلل لناياها اجزاء ميتة أدركها اليأس ولحقها الجفاف . ان النفس فى حاجة الى التنفس اسوة بالبدن . اى الى ما يشبه الشهيق والزفير .

ان للنفس ايقاعاً حياً واضح العبارة ، منظوماً . وليس ثمة وصف يوصف به ذلك الايقاع افضل من لفظتى التركيز (١)

واللاتركيز .

واهمية التركيز معروفة ، إذ لا تكاد توجد مسألة يتيسر حلها بغير ان يركز المرء ذهنه فيها . وفى خلال جلسات التأمل

(١) التركيز واللاتركيز . concentration and deconcentration

التحليل تنشأ الحاجة الى التركيز الوامى التام بصفة دورية . وكما ان المرء لا يستطيع الشهيق على الدوام فانه بالمثل ، من الناحية النفسية فى حاجة الى 'تراخى' واللاتركيز ، الذى فيه تسبح خواطره مناسبة ، فتصرف عن جبهة الوعى الامامية القاسية لتواصل نشاطها فى مكان اللاشعور .

و'اللاتركيز' سلوب فنى تمس الحاجة اليه ويزداد نفعه عند التعرض للاذى والالم والخسائر . وفى الامكان وصفه بأنه «اللامركزية النفسية» . غير انه ، على وجه الدقة ، هو الجزء المكمل للتركيز . ولذا فلا مناص من صياغة اسم خاص به ، هو لفظة «اللاتركيز» . ولكى يلحق المرء منهاج اللاتركيز ويملك ناصيته عليه ان يبدأ بالاحتفاظ فى ذهنه بفكرة ما ، بينما يقوم عقله فى نفس الوقت بالاشتغال بمسألة مغايرة .

وفى امكان الفرد ان يخفف من حدة وقع اية صدمة او اصابة من طريق علمه (او اعتقاده) بان النفس لا يمكن الحاق لاذى بها . وفى اللحظات الحرجة والموقف الكريمة ، وعندما تحرق الاخطار به ، نوصى ان يكون قد استظهر 'حدى' العبارات ليسعه تردادها لنفسه ، كقوله «ان تلك لمشكلة لاتعنينى فى حقيقة الامر» او «تنبأ بعد من ان يمسنى هذا» . ولا داع لان تكون تلك الالفاظ بنصها ، اذ ان الهدف هو ان يكون بيد المرء احساس محدد شديد الوضوح ، مفاده : «ان هذا الامر بعيد عن شخصى فانى له ان يمسنى او يد'همنى» .

وسيحقق المرء كسبا مذهلا اذا تيسر له حمل موارده النفسية الباطنة على التحرك بطريقة تقائية فى خدمته . بتأثير عبارة قصيرة من هذا القبيل . ان فى مقدوره ان يحقق اللاتركيز طيلة استمرار التهديد (او الاقراء) بواسطة ترداد عبارة واحدة ، المرة تلو المرة .

بل في إمكانه أيضا إيقاف الألم البشري نفسه إيقافا يكاد يكون تاما لو أنه تثبت بهذه الكلمات الأربع : « انه لا مرصحي محض » ، اذ ان الاشعور سيبادر لتعلق بذلك الايحاء الذاتي قبل انتهاء الألم بوقت طويل .

وثمة أمثلة للايحاء الذاتي تمتاز بانها تمثل الحقيقة في سائر الظروف ، وهالك نماذج منها : « سوف يزول هذا الامر وينتهي » او « لن يدوم ذلك الشيء ولن يبقى أبد الدهر » .

واكاد اجد نفسي مدفوعا لان اوصى باستخدام المسبحة ، وهي عادة مارسها الانسان جيالا كثيرة في الشرق والغرب ، وبها يردد المرء حكمة بعينها مع كل حبة تمرق بين امله .

غير ان المرء ابان الطوارئ يغدو في حاجة الى كلتي يديه ، وفي وسعه ان يردد ، دون مساهمة من ليدين ، احدى المبارات ، مثل قوله : « سحابة صيف وتنقضي » او قوله : « ان هذا الامر وقتي وحسب » ، دون مساهمة من اليدين .

ويتمثل اتجاه الاشخاص ذوى الميول الفلسفية والدينية حينما تتهددهم الشدائد والاضطراب من الخارج في قولهم ، على سبيل المثال : « ان هذا الامر لا يمس كياني في جوهره » .

وليست للالفاظ في ذاتها أهمية . اذ ان الهدف هو ان يتزود الاشعور بشيء يتثبت به ، يختلف في طبيعته اختلافا بينا عن الخطر المائل الذي يهدد الفرد ، ويعرب عن التفاضل والانفصال الداخلي من ذلك لخطر . وسوف تحمل الكلمات ، مع كل تردد جديد ، مزيدا من الاقناع .

لو تسنى للمرء ان يحمل نفسه على الاحساس بالابتعاد والتعالى فستكشف له سبل الخلاص من مواطن الخطر بكيفية اكثر يسرا مما لو تخيل نفسه منجلوبا نحو بؤرة الخطر والاذى .

(١)

فالانسان الفاتى المركز يفقد النظرة الصادقة للامور بلا ريب .

(١) ذاتى المركز egocentric

ان الابرة المغناطيسية او البوصلة يختل دورانها اذا نقلت الى القطب الشمالى ، فتتأرجح نحو سلتر الجهات دون أن تشير الى جهة بعينها . وبالمثل فان المبادئ التى يسترشد بها المرء ، خلقية كانت اوسيكولوجية ، تفقد قوتها ومعناها اذا خيل له أنه مركز الكون . ان الانسان المركزى: لذات يصبح فى الشدائد بلا نفع لغيره او لنفسه ، لانه يعجز عن ادراك الموقف ادراكا موضوعيا على حقيقته .

فليحرص المرء اذن حتى لا تغدو نفسه فى نظره مركزا للعالم بأسرها . وثمة قاعدة ثابتة اكثر اهمية من هذه ، وهى : الا يفسح المرء المجال لاي امر خارجى مهما كان نوعه ليصبح مركزا لكيانه . فاذا بدا له ان 'ضطرابا أخذ فى الظهور فى الموضع الاوسط من نفسه ففى وسعه ازاحته جانبا عن طريق 'لايحاء الذاتى .

وباستعارة تشبيهه دارج نقول : أعجبت سيده بمعطف من الفراء الثمين ، واشتاتت به الرغبة فى اقتنائه . لا أنه يتعذر عليها ذلك ، اذ لو تم ابتياعه لتحتم على الاسرة 'ن تقصر طعامها طيلة عام كامل على الخبز والجبن وحدهما . وذن فرغبتها فى اقتنائه ليست بالامر المعقول . وبالرغم من ذلك فهى لاتستطيع التخلص من هذا الاغراء ، او بعبارة اخرى فهى تعجز عن «اللاتركيز» . وعندئذ يجدر بها ان توجه الحديث الى نفسها قائلة : « أحقا هى نفسى التى تود اقتناء معطف الفراء لكلا ، بل انهم مجرد الزهو والغرور» . ومجمل القول : ينبغى على المرء أن يسعى لاقضاء الرغبة الى مكان سطحي خارجى من نفسه ، وأن يزحزحها عن مركز الذات . ومن المستطاع تحقيق هذا اللاتركيز فى كل حالة تقريبا .

مثال آخر : يشعر احد الناس بتعاسة ، اذ تعتبره رغبة حسية تجاه امرأة معينة كلما شاهدها . وهى ترغب عنه ، اذ هى سعيدة فى زواجها ، ولا حوله فيها ولا أمل . وهو يدرك فى قرارة نفسه انها ليست مثله الاعلى . وبرغم ذلك فانه لا يستطيع

التحرر من هذا الانجذاب الجنسي. ولكن اترى هل حقا هي ذاته التي تنوق اليها ؟ في امكانه ان يصارح نفسه بلا مواربة بقوله : « ان مصدر هذا الاحساس هو الغدد وحدها » . فان عهد الى ترداد تلك العبارة مدة كافية ، فسوف يستطيع التحرر والافضاء .

ولربما عذبتة فكرة ولازمته على الدوام وهي تلج به قائلة : « لو اننى كنت اشغل تلك لوظيفة المرموقة لكنت الآن اسعد حالا . الا ان عقبات مانعة تحول دون ظفريه بها . في تلك الحالة يجب عليه الا يقضى ايامه في الرثاء لحاله ، بل عليه ان يردد لنفسه ما مؤداه ان الذى ينشد تلك الوظيفة انما هو طموحه وليست ذاته .

ان هذا الاجراء يحوى ولا ريب بعض عناصر التتمويه والسفسطة ، الا انه على الرغم ذلك من التدريبات العظيمة النفع في الايقاظ اللاتى . وفى وسع المرء ان ييدا ممارسته بتجربة الاقلاع عن بعض الاشياء الدارجة البسيطة والتخلّى عنها . كأن يقول مثلا : « هل اريد تلك الشريحة من لحم البقر لطعام افشاء ؟ كلا ، لست انا ، بل ان جهاز الهضم هو الذى يودها » .

وليتعلم الفرد ان يظن عند الشدائد الى تلك المواضع من كيانه التى تختص بعدم الاكتراث . فكل منا يمثل جهازا هائلا معقد البنيان الى حد بعيد ، يضم نواحي متعددة ، ومن غير المستطاع فى اى وقت اخضاع الانسان اخضاعا كليا ، باية وسيلة ، ولن ينهزم هذا الانسان هزيمة كاملة اويلتهمه كائن ما ، طالما هو على قيد الحياة .

وليتعود ان ينظر الى اللاشعور على انه خير مورد للمعونة فىرى فيه النبع الذى لا تنضب موارده . وحتى لو ان العقل الواعى يئس من الكفاح واراد القضاء سلاحه ، فان اللاشعور سيقوده حتما الى بر الامان عبر الهوة لسجينة .

وفى الاوقات العادية او القياسية ، وهي التى تنذر الاحداث فيها ، يهيىء التعاقب الدورى بين التركيز واللاتركز ميزات هائلة

ويجبر بالإنسان المرهق . بالأعمال لا يركز ذهنه طيلة الوقت في رهاقه بتلك المهام ، فلا يتصرف كما لو كان غارقا في مائة عمل . بل ينبغي أن يتولى أعماله كسند . يحرف في وقته . فان هذا الاتجاه اللامركزي يبعده عن القلق ، فيزدو في مأمن من الإصابة بقرحة المعدة وما شاكلها من العلال البدنية التي تنشأ عن القلق .

وان كان الفرد ، على النقيض مما اسلفنا ، انسانا متقاعسا مضمورا عديم النفع ، فلا أقل من أن يكتف تلك الحقيقة عن الغير ، فيبدو كما لو كان لتصرفاته شيء من الاهمية . فقد يتطور هذا الخداع تدريجيا وتصبح لأعماله أهمية حقيقية ، فيتخذ لنفسه عملا لا يجبره غيره من الناس . وعندما يشاهدونه فيما بعد مكبا على اسرء العون لرجل طاعن في السن أو عاكفا على تنسيق ألعاب بعض الاطفال الصغار ، أو القيام بخدمة لناد أو لجماعة من الجماعات فسيتبسّمون لهذا لنشاط غير المألوف منه ، اذ انهم عهدوا فيه للتركيز طيلة الوقت . ولن يصدقوا منه هذا التركيز الجديد الذي حل به . غير انهم يعتمدون عليه في انجاز هذا العمل أو ذاك . وسوف يدهش هو نفسه عندما يرى نفسه عضوا بتمام له وزن بين جماعة صغيرة أو كبيرة .

فلذا زل هذا الفرد وعاد الى سابق تخاذله واستكانته فيلقى ثانيا من ضميره أو ذاته العليا . ويجبر به عندئذ أن يبرر موقفه في مواجهة هذا التائب ويعتبر بفكره أو بقوله : « ان ذاتي الحقيقية ليست بهذا الوصف ، بل هو ذلك التكاسل اللعين القديم » .

وعليه ان يتخلى عن زعمه بأن شخصيته كما هي من نوع محدد ، وان قنبرته تقتصر على لون واحد من النشاط أو لونين . فان هذا الامر ليس طبيعيا . فكثيرا ما ينأى كل منا عن خطة المرسوم الذي اعتاد ان يسلكه ، بل اننا قد ننأى عن الطريق السوى الذي نفخر به كثيرا .

ان أكثر الرجال ازدحاما بالعمل سوف يجد متعة في اشتغاله بأعماله لو أنه قام على سبيل التباين وأظهر الضد بتبديل بضع دقائق قليلة من وقته وتبديلها . وسيجنى نفعاً وفيراً لو أنه صحا من نومه مبكراً عن مواعده بضع دقائق ، وتمطى بعض الوقت متكاسلاً في فراشه ، قبل نهوضه مندفعاً إلى غمار يومه المغم بالضحج . ان هذا الفعل النافه سيجعل بأفكاره ومشاعره من التركيز ويهيئ لها ميداناً أوسع وفرصة جديدة تنشأ فيها الخواطر المنعشة .

فان اعتاد الشخص المثقل بالأعمال التحليل الذاتي والفهم واضح من ممارسيه فان خطر اقتصراره كلية على اتشغاله بالعمل سيزول بطبيعة الحال . إذ ان ساعة التامل التي يقضيها كل يومين أو ثلاثة في « تكاسل » مفتعل تكون له بمثابة صمام أمن . وما الخطب في أن نسميه « تكاسلاً » ؟ فهو تكاسل يخلو من تأنيب الضمير .

ان ثمة توتر يطفئ على الفرد خلال ساعات العمل ، وعليه أن ينتزع نفسه من غماره ، فيردد لنفسه القول مثلاً : « انها لحالة طارئة تلك الحالة التي تفرضها الأعمال ويستدعيها الموقف » . أما ذاتي الحقيقية فهي تنشد الاسترخاء في وقتها الراهن . ولسوف يرى ان في وسعه بعث اللذة والاسترخاء والسكينة في نفسه وتحقيقها جميعاً .

أما الشخص الذي لا تملكه في حياته مهمة محددة المعالم ، فينبغي ، على النقيض مما سبق ، أن يعتبر جلسة استكشاف الذات أكبر أعماله اليومية وأعظمها أهمية . وعليه أن يضع ليومه برنامجاً صارماً يحمله على الاحساس بأنه يؤدي شيئاً ضرورياً . وبعد أن يكتسب التعود على مثل هذا البرنامج فان هذا النشاط سوف يصبح بالنسبة له من الضروريات ، بغير حاجة الى الإيحاء الذاتي .

وتتوقف الصحة النفسية على انشاء توازن بين الاتجاهات النفسية المتضادة . فلا يكون الشخص مائة في المائة من هذا النوع أو ذلك ، بل كائنا حيا لامركزيا ، متعدد النواحي .

(١)
وليحلل المرء من اختيار عبارة « فكرة مهيأة » لا تنطق بالصدق في حالته على الخصوص إذ ان هذا الامر هو السبب

(٢)
الرئيسي الذي ادى على الأرجح الى فشل تعاليم اميل كويه في الإيحاء الذاتي في العقد الثالث من القرن الحالي بعد النجاح الباهر الذي أحرزته في أول الامر . فلو أن مريضا رغب في أن يوحى الى نفسه بالشفاء فتداوم على أن يردد لنفسه عبارة « انى اتحسن يوما بعد يوم » فانه لن يلبث بمر الزمن أن يحمل قدرته على التصديق فوق ما تتحمل . اذ أن عقله . لباطن سيعود غير مصدق تلك العبارة التي ترددها ذاته الواعية . على حين أنه لو اختار صيغة أقل ادعاء وأكثر تواضعا ، كقوله مثلا : « ان هذا امر وقتي سرعان ما ينتهى » ، أو « ان هذا الشيء يتصل بالجسم وحده ولا يمس النفس » فانه سيفلح في اغراء لا شعوره على التمشي مع تلك الفكرة الى آخر الشوط .

وتنحصر الصعوبة في الإيحاء الذاتي في أن ثمة فارق يقوم بين التفكير التصورى والتفكير الاعتقادى . ففى وسعى مثلا أن « أفكر » بوضوح في عبارة « ان السماء صفراء » متمثلا كل كلمة في مخيلتى ولو انى اراها امامى زرقاء ، كما أنه فى وسعى أن « أفكر » فى أى

(١) « أسلوب الفكرة لمهياة handy thought technique

هو أسلوب فى الإيحاء الذاتى يختار المرء فيه صيغة عبارة مناسبة يردددها لنفسه عند الحاجة كي يعينه ترددها على التركيز أو الابتعاد بذهنه عن أمر ما .

(٢) اميل كويه Emile Coué

كذب اختاره . غير ن لاشعورى سىظل على غير اقتناع بهذا التفكير السطحي ، حتى ولو اننى قمت بترديد هذا الكلب الفمرة واذن فليتخذ المرء صيغة تراج اليها نفسه ويقبلها خاطره ، مثل قوله : « كان الاجدر ان ينتهى الامر الى افضل مما انتهى اليه ، غير انه كان من الممكن ايضا ان ينتهى الى ما هو اسوأ » . وليردد تلك الجملة عند الحاجة فى المناسبات التى كان يخالها فوق طاقة احتماله ، فهى تمثل الصدق ما فى ذلك ريب . وخلاصة القول : انه من الخير للمرء ان يدرب نفسه على التركيز بالاستعانة « بفكرة مهياة » .



حقيقة السعادة

شهدت ذات يوم مشهنا طريقا . كانت سيدة متقدمة فى السن ، تنوى الخروج من دارها فى يوم ممطر ، وأطلت من الباب وهى بملابس الخروج . وكانت تحمل مظلتها ، وفى قدميها حذاء الوقاية من المطر . واستدارت على عقبيها تحدث ولادها الذى قبل بدووه الى عتبة الدار ليلحق بها . وقالت : « أهذا يوم ينفع للتريض ؟ .. تبأله .. يا الهى ! .. انظر الى تلك السرك الفظيعة .. ، قلت لك الف مرة اننى لا اريد الخروج .. » فقال الابن : « الا ترى جمال الطريق يا امأه ؟ وصورة السماء تنعكس على صفحة الماء لآلكم هو رائع هذا الصباح . فضحكت قليلا ، وانطلقت تخطو فى صحبته مسرعة . لقد كان من الواضح أنها تستمتع بنزهتها .

لن اقلية الناس تنظر الى السعادة كشيء تسببه عوامل خارجية ، او على الاقل ان العوامل الخارجية لا بد من توفرها للظفر بها . وهذا بطبيعة الحال صحيح الى حد ما . غير

انه تلاحظ انه يتيسر حمل البعض على التخلي ولو مؤقتا ،
عن تلك النظرة المفرطة في المادية. وقد لاحظت في هذا الشأن أننا
بقليل من الإيحاء نجنى الكثير من الفائدة .

وجدت أنه من الخير للكثيرين أن يعلموا أنه ما من انسان
تكتمل له السعادة بتمامها ، أو لتعاسة بأكملها .

ومما يحول دون اكتمال السعادة أو الشقاء ، ما نعرفه
من أن ايقاعا منظوما يتحكم في حياة الفرد منا ، ويطفى عليها
ويتخللها . ولتضرب مثلا بالمرأة التي تصف نفسها اثناء الفترة
الشهرية بأنها انسان بائس ، لتعود بعد ايام قليلة وتنسى
ما أدلت به عن تعاستها وشقاها . ان انقباض النفس وانبساطها
(١)

يتعاقب الواحد منهما تلو الآخر في كل انسان سوى . وقتنا تكون
نحن الاسوياء أشبه في هذا الأمر بمرضى الجنون الدوري) . غير
ان الواحد منا لا يلاحظ ، من وعى أو دراية ، ايقاعه الخاص به ،
على الرغم من أهمية تلك المعرفة وحاجته اليها ، اذ ينبغي أن نفيد
مما يكشفه لنا في هذا الشأن علم وظائف الاعضاء ، ونلتمس منه
سندا وعزاء .

لن المرء يجنى راحة عظمى اذا تذكر ان أى اكتئاب مهما
اشتدت قوته لابد وأن يعقبه من جديد الاستماع السوى بالحياة .
الا أنه من العسير أن يذكر الانسان تلك الحقيقة وهو في
خضم المتاعب التي تبدو كأنها لا أمل له في الخلاص منها .
وخير علاج في تلك المواقف ايضا هو اللاتركيز . اذ لو استطاع
الكل ان يتصوروا الحالة النفسية التي سوف يكونون عليها بعد
ايام قليلة لامتنع مثلا وقوع الكثير من حالات الانتحار . ان
الدورة الإيقاعية التي تتحكم في اللا شعور تنقل الفرد تلقائيا من
مخالب أسوأ ضروب الانقباض .

(١) سوى normal هو السليم المعاني أو الطبيعى ج
اسوياء — والسوائية normality

لو ان المرء اهتم بابعاد تركيزه فقط عن المحنة البادية
لناظريه لتغلب على الشقاء ، حتى انشاء فترة (الجزر) التى تهبط
حيويته فيها الى الدرك الاسفل .

ولكى تتكشف له الدورة الايقاعية الفطرية التى تحكم
بنيانه (وهى تتابع الانقباض بعد الحماس وتعاقب التركيز
بعد التركيز وما الى ذلك) فماعليه الا ان يحتل الماضى في مخيلته
وان يضيف بعدا رابعا يدمجه مع الابعاد الثلاثة التى يتصور بها
شخصيته . وهذا البعد الرابع هو (الوقت) . فحينما تتضمن
تلك الصورة الاحداث الماضية لن يعود فى امكانه ان ينعت نفسه
« بانسا كل البؤس » .

ان آثار السنين الخوالى ما فتئت باقية بلاخسل النفس .
فانك ما زلت نفس الشخص الذى كان سعيلا فى صبيحة ذلك
اليوم بعينه من ايام الربيع ، وقد تقول بطبيعة الحال انك قد تغيرت
وان يئسك وهيتك وروحك العنوية كلن تغيرت جميعا . ولكن
اين يوجد ماضيك ان لم يكن بداخلك ؟ ان هذا الماضى ينتمى
اليك وهو خاص بك ، وهو جزء منك . ويتوقف كل شئ على
استعادة تلك القدرة على الاحساس بالسعادة ، وبمعناها من جديد ،
ولو فى الذاكرة وحسب . وسيساعدك هذا خلال فترة عبور
الثغرة ، اما باقى العمل فسوف تقوم به من جديد الدورة الايقاعية
وهى دورة المد والجزر اللذان يكتنفان القوى الجبوية بالاشعور
كى تصبح نظرة الانسان الى الامور اكثر اشراقا .

وتختلف الصورة التى تتبدى بها مشاعر الحماس او البهجة
التي هى الجزء الدورى المكمل للانقباض ، فظهر بأشكال معتبانية
فهى عند بعض الأفراد تتمثل فى لحظة من السعادة الغامرة ، تأتى
الينا دون ان نعلم كيف تأتى ولماذا . الا انه تصبحها فى العادة
احداث او مناسبات خارجية . ولكن تلك الاحداث ليست هى
المسببة لظهورها او الباعثة على خلقها . اذ ان السبب الذى ترجع

اليه هو الدورة الإيقاعية التي تأتي بأوان نضوج البهجة والانسجام . وقد يدعو الى تلك البهجة مجرد التطلع الى رقعة السماء خلال السحاب ، أو قدعوا اليه ابتسامة انسان ، أو بضع نبرات من الموسيقى . وقد يروق لنا أن نعزو هذا الاحساس بالسعادة الى مناسبة أو اخرى . الا أننا كثير ما ندهش كيف سبب حادث تافه يبعث ذلك الوقع الشريد الغامض في نفوسنا فجأة وعلى غير انتظار .

ولضعف ما أو نقص في بنيان الانسان فان المرء يعجز عن تحمل الاحساس الكاملة لاكثر من لحظات عابرة . الا أن تلك اللحظات وما يعقبها من أحداث في اللا شعور لها أهمية بالغة نظرا لا تقوم به من رفع رصيدنا من لقوى والموارد النفسية . اذ انها تقوم على ما يبدو بشحن ما يشبه البطارية في النفس فتمكننا من مواصلة العيش عبر الاسابيع الموحشة والاشهر الكثيرة .

ولولا علم المرء بوجود تلك السعادة لما كانت لدى الاغلبية الساحقة من الناس قوة على مغالبة فترات الانقباض الدورية التي تعترينا جميعا .

ولما افراد لا يعرفون البهجة في صورتها المركزة التي أسلفنا وصفها ، اذ يجري لديهم مزجها وتخفيفها باللون العادي الذي ينفي الحياة اليومية ، مع اطالة مدة وجودها الى فترات اطول ولعل التسمية الأكثر ملائمة لهذا اللون من الاحساس هي القناعة أو الرضى .

ويتوقف الكثير من الامور على ما يفهمه المرء من معنى للفظـة « السعادة » . فهي قد توحى للفرد يشقى الخواطر عن العبث والنجون ، كما أن نفس اللفظة قد تعنى لفرد آخر سعة

من الاستجمام يقضيها في مقعد وثير مستمعا في الاذاعة الى لون ساحر من الموسيقى . ان في استطاعتنا ان نربط لفظة « السعادة » بمعنى بعيد المنال كما ان في وسعنا ان نقرنها بشيء ياتينا به كل يوم من الايام العادية - عدة مرات .

على ان الوصف المتقدم لايعنى ان السعادة امر نسبي او انها مجرد سراب لا حقيقة ، بل ان الشعور بالسعادة يقع عند مختلف الافراد في مناسبات متباينة كل التباين .

وتتوقف سائر الامور على اتخاذنا مفهوما للسعادة يتضمن مواقف واحساسات في استطاعتنا بلوغها والحصول عليها .

وليس هذا مسير التحقيق كما يبدو في ظاهر الامر . اذ ان نظاما يشبه « الفهرس » يكمن في ذاكرة المرء الواعية وغير الواعية ، وحينما ننطق بلفظة « السعادة » تستجيب الى هذا النداء بعض الصور الذهنية من الفهرس بصفة تكاد تكون تلقائية . وعلى المرء ان يعود بذهنه الى الماضي . ويعرف ان كانت تلك الصور حقيقة واقعة في حياته ، ومتى خُطرت له ، او كيف ظهرت في احلامه ونزوات خياله . وعلى المرء ان يرتبط بهذا التعريف الذي يحدده للسعادة ويبدأ على تنسيق موقفه طبقا للمعنى الذي تتضمنه له السعادة . فان استحال عليه ذلك فليتخذ مفهوما آخر للسعادة ، هو الذي يلي الاول جودة ثم يعكف على تعديل حياته وفقا له . وقد يكون هذا الأبدال قاسيا ومرابا للبعض منا ، غير انه امر ممكن الاجراء ، وكثيرا ما يكون هو عين الشيء الذي ينقص المرء ، اذ يحيله تحقيقه الى فرد ناضج بعلا ان كانت له اطوار اليافع الغريب .

وليس من اهدافنا في هذا الكتاب ان نورد قائمة بمفاهيم السعادة التي قدمها المفكرون في الازمنة المختلفة ، وحسبنا ان نقول انها تتباين متدرجة من الانغماس الطائش في اللذات حتى مرتبة العزلة الصارمة والتوحد . ولم تلتفق الآراء في وقت من

الاورقت على العناصر التى تتألف أو تتكون منها السعادة أو على الظروف التى ترجح ظهور ذلك الاحساس المراوغ الذى نسميه السعادة .

على انه لا ضير فى أن نشير إلى ان انصار العزلة والتكشف الخيالى يمزجون فلسفتهم بأحلام ورغبات مضادة عندما يدعون الجماهير الى قبول افكارهم تلك التى تنطوى على أحلام رغباتهم . فهم يجمعون مثلاً بين التخلّى عن سررات الدنيا وبين هناء خارق مرتقب ، كأن تقول الراهبة انها « تزوجت » السيد المسيح ، أو يتطلع الناسك للنزوى فى صومعته الى الالهة ايزيس أو الى كواثون أو الى السيدة العلاء .

وحتى كاهنات الالهة (فستا) العلدراوات ، رمز النقاء كان عليهن على ما يبدو واجب مقدس ان يهبن أنفسهن ذات مرة فى العبد لشخص غريب . وقد يكون التطلع الى لقاء ذلك الغريب المرتقب هو الرغبة التى لا تفتأ تستقر فى اللاشعور وتدفع للنساء فى مختلف الحضارات والازمنة الى المعابد .

.. وثمة افراد قوى آخر يخالط حياة النسك والإديرة فى وسعنا تفسيره بالتحليل النفسى : ان لدى الاطفال حافز فطرى يدفعهم الى الاختباء فى ركن صغير بدعوى انه مسكنهم . فيصنعون كوخاً صغيراً من منضدة يعلبونها ناصبين الستر على أرجلها ، أو يتوارون خلف الشجيرات الكثيفة مختبئين خلف اغصانها . وقد تكون حياة الناسك الراشد فى منسكه امتداداً مباشراً لهذا النهج الطفلى . فكلاهما ينشد الابقاء على النعيم وتثبيتته نهائياً اما الأشخاص الذين ندموهم «سويين» فتنتابهم عادة مخاوف (١)

من الامساك بالملقة اذا احتجزناهم فى (زنازة) السجن الانفرادى . وتعمل السلطات فى كل قطر الى استغلال البرهبة من

(١) مخاوف مرضية من الاماكن المظلمة *claustrophobia*

هذه العقوبة في قوانينها لتثنى الافراد ذوى الميل الاجرامى الكامن
عن نواياهم .

فاى اغراء اذن تملكه الصومعة للراهب؟ ليس بكفى أن نقول
انه عقاب الذات . ويذهب بعض علماء التحليل النفسى الى أن
الصومعة ترمز الى بطن الام . ويتساءل نيقوديموس موجهها قوله
للسيد المسيح : « العمل الانسان يقدر أن يدخل بطن امه ثانية
(١)

ويولد ؟ »

ونخرج تلك الفئة من العلماء ان هذا السؤال يحمل في
طياته معنى جنسيا ، هو رغبة محظورة تم كبثها في صرامة
ادبية بالغة وتم علاؤها اعلاء تاما الى الحد الذى فيه لا تجرؤ على
الظهور في ظل أية ظروف اعتيادية . وايا كان الامر فان ثمة علماء
يحتاجون بأنه امكتهم اقامة الدليل على وجود تلك الرغبة وعلى مبلغ
قوتها ، بواسطة التحليل النفسى وذلك بنجتها بعض مرضاهم
لحاجز الرقيب .

وتحمل لفظة السعادة للكثيرين معنى واحدا ليس له بديل ،
هو فكرة الجلوس في هدوء شامل في ركن قصى متناسين سنائر
هموم الدنيا . وهذا المثل الاعلى وهو الذى يقول به مذهب
« الهدوئية » هو نقيض ما يعتنقه « اللون جوان » من أمنية عليا
تمثل في سعادة صاخبة متهورة . وللتقى بالهدوئية كمثل أعلى في
مختلف الحضارات وعلى مر العصور . وحتى في وقتنا هذا
نجد ان لها جاذبية بالغة اذا اخذنا ترقب مدننا الكبرى التى
تلخر بالضجيج .

وثمة احتمال أن المسرء يحتفظ ببقايا ذكرى ضئيلة للغاية
عن الماضى البعيد ترجع الى الاشهر التسعة التى قضاها في بطن امه
في هدوء عذب . وأنه يضم في نفسه حيننا خفيا الى ذلك المكان

الهائىء ، منذ اللحظة الاولى التى جاء فيها باليا الى هذه الدنيا والى ذلك « العصر الذهبى » حيث السلام الوارف والخير الوفير . وحينئذ هذا انما هو اشتياق الى الانفراد والامان . ولا اود ان اوصى بالهيدويّة كمثّل أعلى للسعادة ، اذ ان هذا المبدأ كثيرا ما اسىء استخدامه لافراض رجعية . ومع هذا فلتن سئلت النصح اجدنى مضطرا للتسليم بأنه المثال الثانى الذى يلى الاول فى الجودة . فالأخصائى النفسى المخلص يحجم بالاحرى عن التوصية باتّباع النقيض الذى يخالف هذا المبدأ الى ابعد الحدود الا وهو مذهب السعادة الوقتية او مذهب الدون جوان الذى أسلفنا ذكره ، فهو يقع عند النهاية الاخرى او الطرف الثانى من القياس ، ويتضمن نشوة مبنية على التحلل الذى يلزمه ضعف الراى وسوء التصرف وتنقصه المبالاة بعواقب الامور التى تتضمن المتعة .

ولكن ، ايتحتم علينا التطرف ؟ ان المتطرفين بطبيعتهم فئة قليلة من الناس ، وهم يتباينون . فالبعض نجدهم من طراز الدون جوان ، وآخرون نجدهم هيدويّين بلعقيدة او الاقتناع . الا ان الاغلبية تبحث عن السعادة فى وضع ما على شتى الرتب الواقعة بين هذين المبدأين المتطرفين . فضلا عن ان البرء يغير من مثله مثله بتقدم السن ويبدلها وفق امكانياته الداخلية والخارجية . ان احسن النعم التى يولينا اياها القدر او تكسبنا اياها التجارب هى القدرة على التنوع اى الهبة التى تمكننا من الافادة من المواقف المتباينة على افضل وجه ، وبذلك نجد دائما بعض السعادة، حتى فى خلال الشدائد .

ان السند الذى نستمدّه من علم وظائف الاعضاء ، او بصارة اخرى من وجود الايقاع الثورى الذى أسلفنا ذكره ، يسرى مفعوله فى سائر الحالات . فان قوة الحالة المعنوية ، العالية او المنخفضة ، تغطى على المرء ، وتنفذ اقوى من لوم او اداة يحكم بها النطق سواء على الحياة فى جبلتها او على ظروف المرء الفردية بصفة خاصة

وريقينى أن « السعادة » هى الحالة الطبيعية (أو السوية) للانسان ، ما فى ذلك ريب ، على الرغم مما ذهب اليه بعض المفكرين من انها مجرد الخلو من الالم . فانت سوي بادي السلامة طالما سرت فى بدتك التيارات والسوائل الطبيعية بنشاطها المهدود ، وطالما دار الايقاع النفسى المنظوم فى نفسك دون عقبات ، وطالما اتفقت قابليتك للاستمتاع بأطاييب الحياة مع ايقاعك النفسى ومع ظروف البيئة التى تعيش فيها ، ابتلاء من الغداء - حتى الجنس . ولعمري ، يقصر الانسان ، بعد أن بلغ هذا الحد الرفيع من التحضر والثقافة عن أن يحقق لنفسه هدفا بلغته الحيوانات لنفسها دون مشقة ؟

وانى حقا لا أجعل عبارة اختتم بها هذا الحديث خيرا من تلك الحكمة التى اهداها كاهن من الهندوس الى طفل حديث الولادة ، فقال : « أيها الطفل ، انك جئت الى هذه الدنيا باكيا والكل حولك يضحكون ، فاسع جاهدا لتعيش على هذا الثمر الذى به تفادىها ذات يوم ضاحكا والكل حولك يبكون » .

١٢

تقلبات الحالة النفسية بين صعود وهبوط

تعد أغلب الكائنات يومها منتها حينها يقترب المساء . فقبل مغيب الشمس بساعات قلائل ، تعتبر عمل يومها منجزا ، وتبحث عن ركن هادئ تاوى اليه . أما الانسان فى واقتنا الراهن فليست هذه حاله . يفزعنا الشعور ان لبداننا قد هبط نشاطها الى ما يشبه الجزر ، فنهرع الى حشدا من الناس تشغلنا ثرثرته وضجيجيه . ويبعب البعض منا الشراب فيملأون بها بطونهم وارواحهم . ولولا تخوفنا من ساعة المساء هذه لكنا نجتازها فى سر وراحة . غير ان الكثيرين منا لا يتحملون الاحساس بالاسترخاء ، حتى لو علموا ان هذا الخمول لن يدوم الا ساعة

واحدة . وتحمل لنا عبارة « ائى انزلق » شعورا بالفزع والهلاك
الوشيك . ان المرء لا يتيح لنفسه الانزلاق لانتقاره الى الثقة في
قدرته على الصوداة ، وفي قوة دورته الآلية وإيقاعه الذاتى
ان المرء بعد اكتسابه شيئا من التدريب والدراية فى التحليل
الذاتى يفلو قادرا أن يميز فى سهولة وبساطة بين حالة من
الانقباض الخطير وبين فترة التراخى المكلمة للتركيز ، وهى
تأتى فى أعقابها على الدوام . وبدا يمكنه أن يقرر بنفسه ان كان
الافضل أن يتيح للطبيعة أن تأخذ مجراها . وسوف تعينه
على اجتياز الفجوة برهة قصيرة الامد من اللاتركيز الكامل - على
انفراد . غير أنه يشترط الايساوره خوف من « الالتقاء
بنفسه » دون مبالاه . وتصلح لهذا الغرض ساعة الانفراد التى
تمودها لاجراء التحليل ، فهى افضل عون له فى هذا الشأن .
وان جازت لنا صياغة هذا المنهج فى عبارة متناقضة بعض
الشيء ، نقول : « أن خير السبل لاجتياز انقباض عاوى هو أن
يظل المرء منقبضا لفترة قصيرة » .

ان الانقباض والانبساط يحكمان - بدرجات متفاوتة -
كل فرد منا ، حتى أولئك الذين يلقوا من الرصانة والانانة والسكينة
أبعد الحدود . واذن فلنحاذر من قمع تلك التغيرات المنتظمة فى
انفسنا . والشيء الوحيد الذى يجدر أن يسعى اليه المرء فى هذا
الشأن هو اكتساب الجلد والقوة النفسية والصبر فى ثقة الى أن
تنتهى فترة الانقباض لتحل محلها الاوقات السعيدة واللحظات
المشرقة .

وتعترف سائر الاديان بتلك التغيرات الدورية التى تتحكم فيما
يسلو فى سائر الكائنات الحية ، بل وتقدسها ، فنجد نظائر لدورة
الانقباض والبهجة فى دورات الصوم وما يعقبها من اعياد ، وفى
الموت يليه البعث ، وفى فترات الظلام الموحش تليها الاوقات
المشرقة بالضياء ، وفترات اليسر بعد العسر . وحتى بين ايام

الاسبوع ينقلب الضيق الذى يخيم على اواخره الى بهجة تسود عطلة نهاية الاسبوع . ولقد سرت تلك الحكمة المهمة الامور لقادة العالم وحكامه فافادوا من تلك الدورات التى تحكم فى الافراد والجماعات وتمثل فى نفس الوقت قوى خطيرة لا تقاوم ، فاستخدموها وتحكموا فيها ونظموها ٩

ان الكثيرين من الشباب يساورهم خوف من الحياة ، وهى نفس الحياة التى يتوقون اليها ويتعشقونها . وفى الشيخوخة يحل بالشيخوخة خوف من الموت مكان خوفهم السابق من الحياة . وكلا الخوفين هو فى حقيقة الامر من أعراض مقاومتهم لاجرى الاحداث الطبيعى ، وللتوازن الدورى الحيوى ، وللضريبة الطبيعية التى تجبى من كل كائن حى وفقا لناموس الكون .
فمقاومة النمو نحو النضوج ، والمعارضة فى التخلل عن الحواجز الطفلية التى تخلق من سائر التبعات وانكار التدهام والتقدم فى السن بما يتضمنه من اقلاع من الاطوار التى اتقضى اوانها ، هذه الامور الثلاثة ترتبط فيما بينها ارتباطا وثيقا . وهى فى العادة تملأ حياة الفرد مرارة وحسرة ، على حين ان الحياة تسمى مرضية شائعة لو ان المرء استسلم للناموس الطبيعى وامثل فى حياته للدورة السوية المتعاقبة .

ولنعد الآن الى ذكر « العزاء المستمد من علم وظائف الاعضاء » ، وهو يقيننا بان سائر مشكلات الحياة ، وحتى ما كان فيها مسرفا فى الالاحاح ستفقد اهميتها بعد امد قصير ، لان الحياة امامها اشياء اخرى مدرجة فى جدول اعمالها . ان هذا العزاء كثيرا ما يطيح به نفاذ الصبر فى هذا العصر الاهوج . فبدلا من ان يتقبل المرء التقلبات الدورية التى يالفها فى نفسه بين صعود وهبوط بوصفها امورا طبيعية ، نجد ان الفرع يصيبنا حينما نحس ان حيواننا قد اصابها شئ من الفتور .

(١)

ان دورة الايقاع الوظيفي تتولى العناية بأمر الفرد، فينتزعه الجوع مثلا من ركوده النفسى ، وقد ينتزعه منه أى احتياج وظيفى آخر . كما أن الاعمال البدنية وما شاكلها ، وحتى ما كان منها مفرط التفاهة ، كفصل الاطباق مثلا ، من شأنها أن تزيل الكتابة وتبدها عن طريق تزويد المرء بما يعينه على التركيز .

يبد أن الاضطرابات التى تعترى الدورة النفسية هى : قل خطرا من سير حياة المرء على وتيرة واحدة . فجمود الايقاع أو سيره بانتظام دقيق نذير سوء للصحة النفسية لا يعمله فى شدة ظاهرة أخرى . فان طالعنا فى الرسم البياني ، أو الخط المنحنى الذى يمثل الحالة النفسية نفس المنحنيات يوما بعد يوم متطابقة فى اشكالها متشابهة فى صورها تماما فانها تلتد بقرب انهيار مصبى دون ريب ، او الى مرض نفسى وشيك الوقوع .

ان انطلاق الاوزان الحيوية فى حرية خالصة من العوائق هو من المستلزمات الاساسية للصحة العقلية . فالاشخاص الذين لا يضحكون ولا يكون ابدأ قد يتصفون بالوقار والمهابة ، غير أنهم لا يظفرون بالقيم التى توفرها الحياة الخصبة المفعمة بالمزايا من مختلف الالوان والرب . فالضحك والبكاء هما من الضروريات العاجلة اللازمة للتخلص من الطاقة الانفعالية الفائضة .

والفلام الصغير تاحقه الملامة حينما يبكى ، فينتهره ابواه بقولهما « ان البنات وحدهن يبكين » . غير أن البكاء لا ينهض دليلا على التخثت وعدم الرجولة ، وهو ليس مزرىا بالكرامة . ولكنه فرصة تتاح للانفعالات لان تجتاز الغلاف الصلب الذى يمثل السكبت ويلد يتسنى للنفس ان تنال المزيد من حرية التنفس . وكثيرا ما يكون الباعث الحقيقى للبكاء شيئا لا صلة له بالسبب المباشر الذى ادى الى البكاء فى ظاهر الامر . ان للبكاء والضحك قوة متفجرة ترجع الى تراكم المواد النفسية التى تجرى ازالها فى

تلك العملية الصاخبة من عمليات التنفيس. ولذا فإنه من الاهمية بمكان ان يستجيب المرء ويستسلم لضغط المشاعر الشديدة التي تدفعه الى الضحك أو الى البكاء. غير أنه ينبغي ألا يريد أحدهما عن الحد الملائم . فهما يتوازنان في كل امرئ بمقدار ونمط خاص به . وعلى الفرد أن يتعرف على هذا النمط بنفسه ، كأن تتوازن مثلاً الف عاصفة من المرح مع نوبة بكاء . وليس ثمة ما يلحق الى قمع الرغبة في البكاء ان احس المرء بحاجة تدفعه الى التنفيس عن نفسه بالنشيع والبكاء . انها لرغبة حد طبيعية

ويشير بعض الاختصاصيين النفسيين بضرورة ارجاء الاعمال ذات الخطورة والاهمية حتى تحين فترة النشاط في الدورة النفسية والا يخوض المرء قمار المهام العسيرة خلال فترات الركود النفسى ، او الجزر الحيوى . وليس هذا امراً ممكناً في كل وقت بطبيعة الحال . فالاعمال لا تتحمل الارغاء الى ان تحين فترة نشاط حالتنا المزاجية . بيد انه من الصواب ان نفتنم فترات الدورة الحيوية كلما أمكن ذلك .

ولكى يخوض المرء عملاً من الاعمال العسيرة فان في وسعه، بدلا بدلا من انتظار حلول الحالة المزاجية الملائمة ، ان يفعل النقيض : ان في امكانه ان يغير حالته المزاجية عن طريق شروعه في اداء تلك المهمة العسيرة . ان في مقدور المرء ، الى حد ما ، ان يؤثر في دورته الحيوية باستخدام موارده النفسية المختزنة ، ليمهد السبيل بذلك (لصعود) جديديطراً في الدورة الايقاعية الحيوية. وبعد ان تبدأ تلك الدورة الجديدة مجراها وفقاً لمشيئته فانها ستواصل المسير بطريقة لا ارادية كالعادة . ولقد تلاحظ ان لبعض الافراد قدرة على اخضاع ابدانهم لقوة ارادتهم لاكثر مما لغيرهم . الا ان اكثر الناس تبنلوا واقلهم نشاطاً سيحد لديه من القوة المدخرة في داخله ما يكفى لتمكينه من تحطيم اغلال حالته المزاجية ان هو تمكن من العثور على اللحظة المناسبة لتغيير دورته النمطية .

غير أنه من الصواب في الحالات العادية التي لا يكتنفها الحاح الا يقاوم المرء وزنه الدوري الايقاعى ، بل ينبغي عليه ، على النقيض ان يركن الى هذا الوزن في ثمة واطمئنان . فان علمه بوجود « العزاء الفزيولوجى » سيصبح دعامة لنفسه ، اشبه بفلسفة « نعيم الوحدة » التي يركن اليها فلاسفة الهند . أن تذكر ابتهاجات الماضى ، والتفكير في ابتهاجات المستقبل (أو بالأقل نوبات الفبطة والتفاؤل) سوف تدعم روحه المعنوية ، حتى في اثناء أسوأ درجات الركود النفسى

فليصغ المرء من ثم الى الصوت الذى تنطق به حالته المزاجية الدورية في وضوح والراح ، على الا يدعها تستعبده أو تستأثر به . ولكل مرحلة من الدورة مهام تختص بها ، أو كما يقول المثل الصينى : « هناك وقت لصيد السمك ووقت آخر لتحجيف الشباك » .

وتحسن الإنشئ صنعا بمراعاة دورتها ، فترسم خططها مقدما لحياتها ، وتضع برامج للعطلات، والرياضة ولاوجه النشاط الاخرى . الا انها ليست اسيرة البدن .

وللرجال بالمثل حالاتهم المزاجية التى ينبغي ان يرقبوها ، ليتبينوا فترات ركود العزيمة فيهم وفترات نشاطهم واقتدارهم أو بعبارة أخرى فترات الانطواء أو الاتجاه الى الداخل ، وفترات الانبساط أو اتجاه الحواس والنشاط الى خارج اشخاصهم . وقد يعينهم التأشير على (الاجندة) بأيام الركود والايام ذات الروح المعنوية العالية . ثم يرسم المرء على ضوء تلك التأشيرات رسما يبيناً لوزنه الدورى . وسيوضح له من هذا أن مراقبة الذات لازمه وانها ايضا امر سهل الاجراء كما أن تدريبه في التحليل الذاتى سيعاونه على تمييز دورات وزنه الحيوية .

وليحاول المرء أن يكشف التناسق الكامن وراء بعض الظواهر النفسية كنوبات الاكتئاب التى ليس لها باعث في

ظاهر الامر ، لو اية ثورة مفاجئة من ثورات الفضب ، او رغبة
 حمقاء في بعثرة المال . وسيرى في الغالب ان تلك الانحرافات التي
 يظن ان لا تفسير لها تحدث في موعد التقاء خطوط دورتين او
 أكثر ، فتتضم قوى الدورات بعضها الى بعض ، وبذلك يخرج
 الفرد عن اتزانه . ان المد يرتفع ارتفاعا زائدا لو ان سطح البحر
 وقع تحت التأثير المشترك لقوة جاذبية الشمس والقمر معا في
 وقت واحد ، عندها يجتد بانهم نفس الاتجاه . وبالمثل فان الحالة
 النفسية تنساب من مركز ثقلها وتفقد اتزانها حينما يطفئ عليها
 حافظان فطريين او اكثر في وقت واحد . وعن طريق مراقبة
 الذات في تان وصبر يتسنى للمرء التنبؤ بمقدم زويدة عاتية ، فيغدو
 في وسعه ان يحتاط لها باتخاذ الخطوات المضادة مقلما . وعليه
 ان يفتن الى القوة التي تفتش حوافزه الدورية ، كاشتهائه على
 سبيل المثال لغذاء غير مطهو او تنوقه على النقيض الى طعام
 فائق الطهو ، وكاشتهائه الى المودة والصحة المؤنسة او الى
 الجنس البحت ، وليرقب قابليته الثقافية نحو الموسيقى والسرح
 وقراءة الكتب . فكل تلك الضروب من الشوق والحزن تخضع
 للتغيرات الدورية . فيبدو احدها خلال اشهر وايام شبه باشتهاء
 تستعصى مقاومته ، ثم لا يلبث ان يتناوله النسيان . ويتفق حلول
 تلك الاطوار مع فترات من الزمن تنقضي في توسع الشخصية
 وانماؤها او فترات اخرى غيرها تنقضي في تجميد الشخصية
 وثبيت ما احرزته واكتسبته .

ان سائر الكائنات الحية يتملكها دافع فطري موروث
 لا يفتأ يدفعها نحو النمو والتوسع . فالشجرة لا يصيبها الضمور
 او الانكماش في اى وقت ، بل تظل ترسل افرع جديدة في كل
 عام ولا تفتأ تنمو وتتوسع وتمتد الى ان يحين لوان موتها فتسقط
 في جملتها كوحدة كاملة وتنتهي الى التفتت . وتسرى نفس
 القاعدة على عقل الانسان . فطالما ظلت ظروفه موافقة لتعاقب عليه

فترات من التوسع مع فترات من التثبيت والتوطيد . وباستثناء الشيخوخة المتقدمة يكون ضمور العقل أمرا مخالفا لسنة الطبيعة . ولينتنبه المرء في لحظة الى مبلغ تأثيره بالأمور . فاذا ما اتخذت صفائر الأمور وتوافها مظهر الأحداث الجسيمة في نظره ، ولاح له منها تهز الدنيا هزاً ، فليشارك أمره وهو بعد في طور مبكر من تلك العملية الانكماشية ، ويدفع بسائر موارده وشتى امكانياته النفسية في النضال ضد التضائل وضيق الافق الذي يهدد اهتماماته .

وثمة فارق كبير بين عملية انكماشية من هذا القبيل وبين فترات الانقباض الاعتيادية . ان الاولى أشد خطراً الى حد بعيد . فان أخطأ المرء في تمييز حالة اكتئاب عادية ، ظنا منه انها عملية ضمور وانحلال فانه سوف يراها ختمة المطاف لنموه وتقدمه . وعندئذ نراه يذكر آمال صباه وأمانى شبابه ناظراً اليها وكأنها أمور مضت وانقضت وانتهى أمرها ، فاضححت لا تستحق منه غير انتساعه عابرة وهو بمسلكه هذا انما يقتل بيديه آمالا تستحق غاليتهها مصيراً الفصل .

وقد يظن المرء الى ان خطراً من هذا القبيل يلوح أمامه لو أنه ألغى نفسه يفكر في انشغالاته خلال نزهة يقوم بها في يوم مشرق ، وقد تضخمت أهمية تلك الانشغالات أمام ناظره . فيرى نفسه على سبيل المثال مكباً على قائمة حسابية عوضاً عن التطلع الى الكون الرابع من حوله وتأمل أسرار الحياة وروعها التي لا تنضب . فان وصلت به الحال الى هذا الحد فليوقن ان الوقت قد أذن لان ينقل نفسه من هذا الموقف بقوة ساعديه . فإنا الثور الذي يتناول اهتمامات الفرد العليا لأسواق ألف مرة من حال اكتئاب مؤلم عميق .

فطالما أن الانسان على قيد الحياة فان بدنه وروحه سوف يتعاونان سوياً ، وسيأتیان بمعجزة التغلب على الاصابات التي تلحق به ،

وابطال اثرها ، وهى اصابات كانت خليفة بأن تلحق العطب بأية آلة او جهاز لو انها اصابته . فالجراح التى تصيب الجسم تبرا وتندمل من تلقاء ذاتها ، اما الجراح النفسية فتكتسى بطبقات واقية من الكبت والكف ، على أن تجرى ازالة تلك الطبقات الواقية فيما بعد بالتدريج ، بعد ان تلتئم الجروح النفسية ، على النحو الذى تنزع به أربطة الجروح عنها . فان اصاب بالراء بخطب فادح فقد يتخنى لو ان يد الموت اختطفه . الا أن بدنه لن يستجيب الى تلك الامنية . فستواصل دماغه دورتها تلقائيا وستؤدى رثاه وغداه الداخلية اعمالها ، وتقوم الاعصاب والمنخ باصلاح الاضرار بطريقة آلية . وسوف تكفل دورة الإيقاع النفسى استرداده للامن والطمأنينة الى حد بعيد . فاذا ما اسهم هو من جانبه بتكملة هذا « العزاء الفزيولوجى » برغبة صداقة منه فى أن يحيا حياته من جديد ، فلا بدله من أن ينتصر .

١٣

موجت الاوزان الحيوية

لعله من الملائم كى يفيد القارىء من هذا الباب أن نمهد له بتدريج فى الإحياء الذاتى بعيد المدى ، الذى يفضى الى درجة مخففة من التنويم الذاتى :

يستلقى المرء اثناء سلحة التحليل ، وليكن هذا فى آخر اليوم عندما تقترب الشمس من المغيب . وليضئ الى جوار الاريكة مصباحه الصغير الكهربائى الذى تهاد التدريج عليه فاصبح له بمثابة اداة شرطية مولدة للافكار . وليعدل من وضع المصباح او بطويه فى غلاف ، بحيث يعكس بقعة من النور على سقف الغرفة وليثبت انظاره على تلك البقعة من الضوء المتعكسة على السقف دون ان تطرف عيناه . وسوف تبدو تلك البقعة ازهى ضوءا

بالتدرج مع زحف الظلام. وحينما يكون المرء لا يزال مدعكا ان غرقته ما زالت هناك في حين ان عينيه الثابتتان في غير حراك قد أصبحتا في الوقت نفسه لا تريان الغرفة المألوفة من حوله ، عندئذ يكون قد وصل الى درجة مخففة من التثويم الذاتي .

وليتخيل نفسه من ثم في قارب صغير ، طافيا على صفحة البحر ، ولن القارب يواصل سيره في تلك اللحظة متجها الى تسمبل على ظهر موجة عظمى . ولا بد له عندئذ من الوصول الى قاع الموجة . ثم تبدأ سفينته اذ ذاك في الصعود من تلقاء ذاتها ، اذ ان الموجة سترتفع بها الى اعلى من جديد . وعلى الشخص ان يكرر هذا التدريب بضغ مرآت . وسيعتريه ان عاجلا أو آجلا احساس قوى بالنشوة والابتهاج عندما يقترب من لؤوة الموجة . وهو سروره بعيد الى ذهنه الغبطة البريئة الساذجة التي كان يحس بها في طفولته على الارجوحة . وفي تلك اللحظة بالذات ، عليه ان يتنزع نفسه من ذلك المشهد .

وبعد أن يتقن المرء هذا التدريب ، فليبدأ في ربط حالاته المزاجية المكتسبة بصورة الموج ولسوف يحمله الموج الى اسفل واسفل ، ثم يصعد به بعدئذ بصورة حتمية لا مفر منها الى اعلى من جديد .

وينبغي في تلك المرحلة ان تكون حالة الماء النفسية قد تم

(١)

اشراطها على الافاقة الدائمة الى حد بعيد ، فيغدو في وسعه ان يتحمل جرعة قوية من الإيهام الذاتي دون أن ينزلق في سبات لاحيلة له فيه . فلا يفزعه مشهد المحيط الزاخر بالموج ، وذلك بفضل ما تعلمه من تحكم في تصوراتيه . وليست في الامر خطورة على أية حال . فلئن بلغ ايحاؤه الذاتي حدا من القوة لا قدرة له على

(١) الاشرط أو الاشتراط أو الارتباط الشرطي conditioning

وقد سبق شرحه .

مقاومته ، واضحى عاجزا عن انتهاء تصوره نفسه وهو يعلو ويهبط على ظهر الموج في قارب الصغر ، فلن يصيبه الاذى . ان فى وسعه عندئذ ان يتيح لنفسه الاستسلام لتوم عميق ، تسترخى وصاله به ، ويبعث على النسيان

وثمة وسيلة أخرى ربما كانت اكثر ملائمة ، فى استطاعته ان ينتزع نفسه بها من تلك الرؤيا ، هى استخدامه صورة ذهنية مغايرة يجرى اشراط نفسه بواسطتها على الافاقة . كان يتخيل سفينة مقبلة لانقلاده ، قراها تدنو منه شيئا فشيئا ، ويرى بحارتها يلقون اليه بسلم من الحبال . وفى اللحظة التى يرتفع فيها القارب الى ذروة موجة كبرى تتلقف يده السلم الملقى اليه ، واذا بهم يجذبونه الى اعلى - ثم يطرف بعينه ، فيجد نفسه على مضجعه المألوف . وينبغى ان يجرى التدريب مرارا مدبرة بالمثل ايضا على هذا التدريب الذى يمثل انقذا عقليا ، الى ان يتمكن المرء من ان يلقى بنفسه بالتمام وينزلق وهو واثق فى الوقت نفسه بانه سوف ينتزع نفسه ويغيب فى اللحظة المناسبة ، وهى لحظة ابتهاجه بالايقاع الصاعد .

يجب ان يجرى المرء نفعا بالغا لو انه تصور فترات انقباضه : وهى التى لا مفر منها ، على انها اجزاء لازمة تتضمنها دورات المد والجزر المتعاقبة فى شخصيته . فالمد الذى يعلو والجزر الذى يهبط يمثل كل منهما جانبا وحسب من دورة كاملة . وينطبق ذات الشيء على سائر التغيرات التى تفضى حالاته المزاجية ، سواء كانت شهرية او يومية ، او تغيرات كل ساعة .

من الواجب الا يسعى المرء الى الغاء تلك التغيرات الدورية او تسويتها واقلالها من الوجود : فان الشيء الوحيد الذى ينبغى ان يسعى اليه هو ايجاد ايقاع متزن .

ان المحلل الذاتى يفيد من هذا التدريب فائدة لا يستهان بها اذ كلما احس بنفسه يهوى خائرا ويتدهورا منزلقا سيكون فى مقدوره

أن يتصور نفسه وهو يرتفع من جديد ، فيزوده ذلك التصور بالباس والشجاعة من جديد .

والدورة التي تفوق سائر الدورات أهمية في معيشة الفرد، رجلا كان أو امرأة ، هي على الأراجح دورة المد والجزر التي تكتنف الحافز الجنسي وما يفشاه من رغبة أو اكتفاء ، وتهافت أو ارتداد ، ولأمل يدفعه أو فشل يقعده حسبما تقضى حالته . فالاحساس الجنسي يفوق معظم الاحساسات الأخرى في شدتها وفي المد الذي يرتفع اليه الخط المنحني الذي يمثل إيقاعها اللبوري وهو الى جانب هذا يسيطر سيطرة فعالة على الوظائف الأخرى ابتداء من وظائف الغدد ذات الإفراز الداخلى حتى اسمى ضروب الابداع الفنى الخلاق .

وكثيرا ما يبعث اضطراب الإيقاع الجنسي على اختلال إيقاعات الوظائف الأخرى . فقد يفضى الإجساط في الحب الى خفقان القلب أحيانا ، أو الى تصبب العرق ، أو الى ضرب من ضروب العصاب . اذ ان الأوزان الأخرى تتغير بالتبعية ، ومنها على سبيل المثال أوزان القلب أو الجلد أو التنفس . ولنا أن نتوقع ان الوضع سيستقر على صورة وزن عصاى جديد يحق للمرء أن ينظر اليه بوصفه « استسلاما فلسفيا » . غير أن الحل الأقرب الى سنة الطبيعة خليك بأن يكون فى إعادة الكرة والمحاولة من جديد فان تحقيق بعض الحوافز الجنسية المختبئة قد يكون من وجهة النظر السيكولوجية اجدر وأهم شأنًا من مراعاة حظر اجسامى متعنت . اذ أن طاقة الدوافع الجنسية المعاقبة قد تلعب وهى محتبسة أدوارا شاذة وقاسية فى حياة الفرد وذلك لان

(١)

عملية الإعلاء أو التسامى لا تقوم بتحويل تلك الطاقة الى أوجه نشاط مشبعة الا فى حالات قليلة العدد نسبيا .

(١) الإعلاء أو التصعيد أو التسامى . sublimation

وفي حالة الفشل الجنسي هذه نرى أن تلك الصورة الدهنية التي تصور الموج الذي لا يقاوم سوف تعين المرء على أن يستعيد حماسه ويقبل على الحياة من جديد ، ولو بالأقل في مغامرة إعلاء ثقافته .

ويميل البعض الى صم اوزان مختلف الدورات المتباينة بعضها الى بعض . فيعمد الشخص المترف المولع برغد الحياة في موءد لقاء له الى اشباع قابليته للطعام بوجبة مختارة من الغذاء واشباع حافزه العاطفي بجانب من الحان الموسيقى الشجية . فان تلك الاوزان الثلاثة (وهي منتقاه اتفاقا من بين مجموعات كثيرة ممكنة) تعمل على تقوية بعضها بعضا :تماما مثلما يجتذب القمر الجديد صفحة الماء متضافرا مع الشمس وهما يؤثران عليها من اتجاه واحد فيتسببان في أحداث فيض وافر من المد العالي على شاطئ المحيط .

ان مزيجا كهذا قد يكون وقد لا يكون منهاجا يوصى به المرء ليظفر بالقسط الاوفر من المتعة في الحياة . الا انه احرى به ان يلجأ الى النقيض فيساعد بين الأشياء السيئة . فان لقي أمامه عددا من الواجبات البغيضة فمن الصواب ألا يرجئ العمل حتى تتأزم الامور . فان للحظات السيئة أسلوبا تتجمع به وتتراكم فتتألف منها سنوات سيئة : وليكن حاضر البديهة فيعمل على مناضلة انزعاجاته أولا فأول ، وبدا يجنب نفسه شر الهزيمة .

ان اجتماع المكارهِ في وقت واحد خطيق بأن يورث المرء اكتئابا يزيد عما يعده من قوة في كل منها على حدة . فهي تبعث وهي مجتمعة احساسا بالكثرة الوشكة الوقوع . التي لا يستطيع المرء منها فكاكا وهو احساس لايعرض له في مواجهة كل منها على حدة . فان اجتمع مثلا الانهاك العضلي مع الجوع ، ثم تصادف أن رافقهما نقص في النوم ، فسوف تصبح للمزيج قوة تفجيرية هائلة . اذ تنضم ارتفاعات المخنجات (الخطوط البيانية) الخاصة بكل

فيثقل حملها على قوة الإرادة الى ابعاد الحدود . فوظيفة المعدة تعتمد سلامتها على تتابع الاحداث في برنامج معين . كما أن الجهاز العضلى يحتاج بالنزل لى يحتفظ بكفايته الى تناوب متصل بين الاجهاد والتراخى . وتتضمن حالات اليقظة والنوم تناوبا متواصلا يدور فى النظام الكيمبائى للبدن . فان اتفق أن اجتمعت ثلاث انخفاضات دورية فان الموقف الناجم عنها حرى عندئذ بأن يصيب سائر الوظائف البدنية والعقلية بالاختلال والفوضى .

فليلاحظ المرء اذن بين انخفاضاته ، وربما يفسيده ايضا لو تأعد بالنزل بين ارتفاعاته . وسيظفر من اشباع حافظ واحد بمفرده بكافة المتعة التى يسعه استيعابها .

ان التغير الدورى الايقامى اهم شأنا لسلامة موارد القوى النفسية من سعى المرء وراء الحصول على حالة من المتعة المستمرة : وهى حالة يتعدى على البشر باوغها على أية حال .

وكيف يتيسر لنا الحكم على حالة النفس . أنه ليس فى امكاننا ان نحكم من مجرد النظر الى بطارية كهربائية على شحنتها فتبين ما اذا كانت فارغة او مشحونة أو انها تحمل شحنة متوسطة ، لان الامر يحتاج بطبيعة الحال الى اجهزة نسلط عليها هذه البطارية ، ثم نبني حكمنان واقع التأثير الذى تحدثه البطارية فى تلك الاجهزة .

وينطبق ذات الامر على النفس . فليس من الصواب فى شىء أن يستدل المرء على حالة العقل الاياطن من مجرد شعوره انه فى حالة طيبة ، فيستنتج من ذلك أن عقله الباطن هو ايضا على احسن حال ، بل يقتضى الامر أن نرقب التأثيرات التى يسببها الاشعور كى نصدر حكما على الشحنة التى يحملها . فاذا الفينا الفرد يتلعثم ويثأنى فى عصبية ، أو وجدنا أنه يحجم عن السير فى زقاق ضيق ليس فيه اذى ، أو ابصرنا أنه يردد أفعالا

« فائدة منها ، أشبه بالمراسيم ، ويشعر في الوقت ذاته انه مجبر على ادائها ، على الرغم من أنه لا يستطيعها ، فعندئذ يكون عقله الباطن في حالة سيئة ، حتى وان كان شعوره الواقي ينبئه انه « في حالة طيبة » . فان الطاقة اللاشعورية التي يحتاج اليها ينبغي أن يستخدمها هذا الشخص في حل مشكلات معيشته قد تحولت عن هدفها الطبيعي واستنفدت في مناشط الكبت . وكذلك لو احس امرؤ على العكس مما اسلفنا بفتور أو انقباض لون أن يرى لها سببا ظاهرا فليس له أن يزعم ان لاشعوره قد أصابه اضطراب . فقد يكون احساسه بالفتور أمرا طبيعيا ينبغي أن يساوره في أيام بعينها . وقد يكون الانقباض بالذات هو الشيء الذي يحتاج اليه بدنه وتطلبه نفسه لفترة من الزمن ليهضم أمرا وقع له في الاونة الاخيرة . فلا خوف من هذا الاكتئاب الذي سوف ينتهي بعد أن ينجز مهمته في غمار التأثير المتبادل الذي تهدبه الدورات النفسية .

فلا يفزع المرء من ثم من فترات الصعود والهبوط التي تتابها ، لانها جوانب دوراته النفسية ومراحلها التي لابد منها بل عليه أن يوليها ثقته ، فيركن الى ايقاع المد والجزر الذي يتحكم في مناشطه العقلية والغددية ، ولا يقاوم تلك التغيرات طالما بدت طبيعية .

توليت ذات مرة حالة امرأة كانت لا تفنأ كل صباح تعتمد الى التلهم والشكوى . فكان يتولاها السخوط عندها تصحو من نومها وتشاهد اليوم الجديد ، فتهمس « هو ذا يوم آخر ، لا سخقا له ، نمر السنوات ويتقدم بي العمر ، وسرعان ما يقبل يوم مولدى متعبلا ! » انها تنسى انها تنظر بالحياة في مقابل هذا الوقت الذي يمضي . وسألتها : ترى اكانت تتخلى عن تلك الحياة التي عاشتها ومازالت تحياها لو أن ذلك الوقت المجرى الخاوي أعيد اليها ؟ كلا وبكل تأكيد . وسرعان ما اقتنعت بهذا المنطق حينما ثقلت اليها بذلك السؤال ، وصادت الطمانينة الى نفسها وزال عنها الضجر

ان لكل حافز من الحوافز وزنه امثل خاصا به ومواقبت مثل
تلائمه . فان زاد عدد وجبات الطعام التى نتناولها عن حدها
اللاول ضاعت المتعة التى ننالها من وظيفة التغذية . ولو اجهد
المرء حافزه الجنسى فوق طاقته ، سواء بكبحه وأدخاره أو بفرط
الاستجابة اليه فلن تتوفر له حياة عاطفية مرضية . وثانى
حوافزنا ودوافعنا وتتوفاثنا على شكل موجات . وحتى اهتماماتنا
الاكثر سموا وروحانية تاتى على هذه الصورة . يشعر الشخص
المتدين فى صبيحة الجمعة أو الاخذ بحزن روحى . وبعد ان
يشبع هذا الحزن بالصلاة والتهجد والترنيل والعبادة ، يغيب ذلك
الشعور فى اغفاء الى حين . وفى اليوم التالى يتحمس البعض منا
لاستئناف عمله ، غير ان البعض الآخر ينقصه هذا الحماس ، وفى
بلادنا تتضام الرغبات عادة فى بلبل اى مجهود مهنى فى مساء
الخميس ، حتى الاصلية منها . وتلك هى دورة الاسبوع ، اذ
يبدؤ أن للاسبوع جاذبية خاصة تخفق بها الانسانية جمعاء ، كل
سبعة ايام .

وقد يشعر المرء أحيانا بحب المخاطرة ، ويدافع يدفعه الى
المغامرة وسلم البلالة بالمخاطر ، وفى اوقات غيرها يستشعر
الحاجة الى الانسحاب والهدوء لفترة يتأمل خلالها تجاربه
وخبراته ويهضمها . وتلك الدورات فترات محددة تحديدا
فائقا ، وفى استطاعة المرء التعرف على مداها بالتقريب عن طريق
تدوين يوميات . وعلى المرء الا يناضل أيقاعاته الحسوية التى
يخلق بها كيانه . بل أن يتيح لها الانطلاق والتدفق لتفقد ضغطها
وتأزمها وفقا لنواميسها الخاصة بها .

وفى الانثى تتوافق الدورة الجنسية فى جملتها بالتقريب مع
دورتها الشهرية أو الفدنية بطبيعة الحال . وبلبل العلماء جهودا
متفرقة لاكتشاف دورة (غددية) مماثلة عند الرجال . وقد ذهب
البعض الى احتساب مدة هذه الدورة بثلاثة وعشرين يوما . الا

ان الذكر يبدو اقل تقيدا من الانثى بالدورة القندية . وهو شديد التقيد ، من جهة أخرى بدورته الهضمية ، فتسوء حالته ويبدو مضطربا لو طلب اليه مثلا أن يؤدي عملا مرهقا قبل تناول افطوره . وتعتبره أيضا تلك الحالة النفسية التي يرثي لها أن اعترضه معترض خلال فترة الراحة التي يهضم فيها غذاءه ، ويمول خلالها الى الانشغال بمشاغل جد سطحية كقراءة صفحة الوفيات والاعلانات في صحيفته . ونجد المرة أكثر مرونة في معظم أعمالها الدورية وأوجه النشاط الإيقاعي لديها ، باستثناء تلك الدورة التي تتقيد فيها بعجلة الوظائف المبيضة .

ويجدر بالانثى أن تولى من رضى واختيار ، دورة المد والجزر الشهرية التي تحكم وظائفها البدنية حقها . فتن شاب تلك الفترة انقباض وكآبة كان عليها ألا تحاول الإفاقة منه . بل يجزر بها أن تبقى منقبضة بضعة أيام ، إذ لا ينالها من ذلك أذى الموضرة . ولتحاول خلالها أن يلعبها القبر وشأتها ، وأن تعفى نفسها ، جهدا الطاقة ، من الواجبات المرهقة ، مدلة نفسها ما استطاعت الى ذلك سبيلا . فهو انقباض ماله الى الانتهاء على أية حال . وليس نمة ما يدعو للمكابرة والإسراع على المضي في نشاط مفراط الإرهاق . فان « سبحت مع التيار » خلال تلك الفترة فانها تدخر قواها لتناضل نضالا مجيدا عندما تأتي الاضطرابات الحقيقية .

وثلاثم الفترة الشهرية عند الكثيرات جلسات التحليل الذاتي ملائمة خاصة . ففي تلك الايام تميل الانثى للتأمل الباطنى (أو ^(١)

الاستبطان) ، مما يجدر الاستفادة منه في قصد مفيد . الا انه يجبر بها فحص قيمة النتائج التي تستخلصها في تلك الفترة بالانتظار والتزيت الى ان يتيسر لها اكتشاف (صعود) في دورة حيوية جديدة أو تقوية صعود ناشئ أو النجاح في بعث مثل هذا الصعود الى حيز الوجود .

(١) التأمل الباطنى أو الاستبطان *Introspection* وقد سبق شرحه .

ولطالما ألفى سكان المدن أن النوبة التي تخفق بها حياتهم بين ابتهاج وانقباض قبل انسابها الفتور وأن الخط المنحني الذي يمثلها قد أصيب (بتفرطح) وتقلص الارتفاع . فتبدل لهم الحياة وكأنها لم يعد بها ثمة تبدل أو تغير في مجراها ، وأن الاحداث لم تعد تستثير أعصابهم المتبلدة وتنعشها . وقد يصل هذا الفقدان للحساسية تجاه الاحداث اليومية، وذلك النقص في الحماس للوظائف الثقافية والحيوية الى درجة تنحط فيها قيمة الحياة ، وتضيع فتنتها ويذهب روائها ، إذ يفقد المرء كل تقدير للدورات الطبيعية العديدة التي تكتنف حياته ، على اختلاف أنواعها ، ما بين تلك التي لا تفتأ تتباعد عن بعضها البعض، وتلك التي تتناثر وتلك التي تنضم وتتجمع بعضها فوق بعض ، أو التي تتنافس وتتبارى على الظهور . وتكون النتيجة أن يحل بالمرء الضيق والملل .

يهرع البعض منا وراء أشغالهم طيلة اليوم . غير أنهم بعد أن يتم لهم انجازها يفتقرون الى الدراية بأسلوب يفيدون به من وقت الفراغ ، فيذهبون الى حفل أو اجتماع حيث يتظاهرون بالمرح بينما يملأهم الضجر في قرارة نفوسهم . كما أنهم في الوقت نفسه لا يذهبون الى دورهم ليقروا كتابا قيما . ان شيئا في الوجود ليس في مقدوره ان يملك التباهيهم .
وبالمثل اضطراب نفسى من الرتبة الاولى .

فالكائن الحي لا يملك من الوقت فائضا يزيد عن حاجته الا عندما يكون سجين الاسر . أما الشخص المطلق السراح فانه يتزود بالاناقة الكافية من انتقاله بين اهتماماته الحيوية المتباينة الملحة - من طعام الى نضال الى حب . ونجد ان الحيوان الاسير يستنفذ في قصه القدر الوفير من طاقته الباطنة في انتظار مودة الطعام . وثمة فارق كبير بين « الانتظار » و « الفراغ » . فالحيوان الطليق الذي يلهو أو يجتر طعامه لذاته

فراغ ، على حين أن الشقى الأسير الذى يقضم أظافره فى سجنه لديه وقت ، ولاشئ غير الوقت .

ونرى أن ظاهرة الملل سمة مشتركة بين المدنية المفرطة وبين الأسر فى السجن . وأمرها متناقض بالنسبة إلينا : فنحن نحس أن الحياة جد قصيرة ولا ريب ، على حين أن الكثيرين منا إذا بعفوا من واجباتهم يجدون بين أيديهم فيضا زائدا من الوقت يضيقون به ذرعا .

فسواء كانت الموانع التى تقتل التغير الإيقاعى قضباننا من حديد أو موانع كبت داخلية ، فإنها تأتى على التبطل الثورى فى المرء بين توقان واشباع . وتكون النتيجة دائما واحدة ، وهى فقدان الاهتمام بال لحظة الراهنة .

ولقد غمرت تلك الحالة المزاجية دنيا الامبراطورية الرومانية القديمة فى عهد انحلالها وتدهورها ، وتغلغل فى مسالك الحياة فيها جميعا . ولعل التضجر من الحياة هو الذى أفضى الى انهيار تلك المدنية الشامخة بنفس القدر الذى أفضت اليه الغزوات التى قامت بها قبائل الاجلاف ، فانتهت كيانها وقضت عليها .

وبطبيعة الحال يتضاغل السام بين المشغلين بالاعمال كالاداريين ورجال الاعمال الذين يشغلون المناصب ذات المسئولية كما يتضاغل أيضا بين ربيت المنازل القائمت على رعاية بضعة أطفال . فهؤلاء وأولئك يعدهم انشغالهم المتواصل بالاعمال عن الملل والسامة . والشخص الذى لا عهد له بالملل يغدو فى غير حاجة الى ما سنبدیه فى الفقرات التالية من توصيات . غير أننا كثيرا ما تلقى أفرادا من النابهين ممن انقلبتهم الاعمال وقد اضحى الملل رفيقا لهم يلزمهم ملازمة الظل فى ساعات الفراغ . ومثل هؤلاء يفيدون مما سنورد ذكره فيما يلى من توصيات وتحاليل .

أوضحنا فيما تقدم أن الملل ليس اكتئاباً . ففي الحالة المزاجية المسماة بالاكتئاب أو الانقباض يشعر المرء بالاسى والقلق ، وبأنه أشبه بالشخص المطارد ، على حين أنه في الحالة المزاجية المسماة بالملل لا يكون حزينا ولا جذلامسرورا ، بل أنه قد يشعر بشوق نابع من اللاشعور ، يهفو به الى قدر من الحزن الحاد العميق ، وذلك لأنه يرحب بأى ضرب من ضروب الانفعال .

ومن الواضح أنه ليس في مقدور المرء أن يطبق على الملل أسلوب الإيحاء الذاتى فى صورة الموجات الصاعدة والهابطة ، إذ أن الموجات النفسية فى تلك الحالة تسمى مغرطحة ، ليس بها ثمة نزول أو صعود مما يسعنا تحويله الى وزن مثير عن طريق أضواء لون شيق عليه . ومن ثم ينبغى أن يستخدم المرء فى مكافحة الملل الذى يلزمه أسلوبا مغايرا من أنساب التحليل الذاتى ويترك اتجاهها جديدا .

ونوصى باتباع الاجراء الآتى: يستلقى المرء راقدا على مضجع التحليل ، ويطلق العنان للمال ساعة من الزمن يتيح فيها لنفسه أن تعرب عما يساورها من سام وضجر . كان يقول : « كم هى مملة تلك الحياة ، وخاصة على هذا المضجع . سحقا له ، كم انا سئم . اننى سئم حتى الموت . . »

وسرعان ما يحس المرء بدافع يدفع به الى القيام قفزا ، وفعل أى شئ للافلات من هذا الملل المطبق ، التيقن الصنع . وعليه عندئذ أن يقاوم هذا الدافع ، ويجرع كأس الملل حتى الثمالة . ومهما كره هذا الاجراء بعقله الواعى ، فان عقله الباطن ينبغى أن ينال فى هذه الدفعة كفايته من الملل ، اذ أنه قد يكون فى حاجة اليه لاسباب هامة تتعلق بموارده النفسية او ما يمكن أن نسميه باقتصاده النفسى .

وليكرر تلك الجلسة من الملل الشديد الذى قدمنا وصفه ، ثلاثة ايام متتالية . وليتفحص هذا السام من كل نواحية ، وهو

:١٥٣

مكب عليه . وليقم حاجزا من التحليل الذاتي يحول دون انبعاث اية اهتمامات ، حتى لا يسلم ويلقى سلاحه وهو في منتصف الطريق .

وعندما ينهض من رقدته بعد ان يقضى ساعة كاملة على تلك الحال سيجد انه ما من شيء الا ويبدو شائقا وجذابا وحيويا بالنسبة اليه . ذلك لانه اختزن في الاشعور من النشاط ما يكفي ليمد به الحياة من جديد .

وعليه خلال بضعة الجلسات التالية ان يبذل الجهد اثناء رقدته على مضجع التحليل لاعادة ذلك الاحساس المضي بالملل الى نفسه ، ولو انه لا يخالجه شيء منه اطلاقا ، الى ان تبدو عليه اعراض السأم الحسية ، كالتشاؤب وبعد الجسم في عصبية ، بل عليه ايضا ان يتشاؤب ليعتد الملل في نفسه وعندما يغدو في مقدوره ان ينتج الملل وفق لاداته فانه يكون ايضا قد اكتسب القدرة على اقصائه وازالته .

وعلى اثره ان يكثر من ممارسته تلك التجربة مرارا عديدة . اذ يتعين ان يشتبك في نضال مع الاحساس الفعلي المحدد الذي يتضمنه « الملل » وهو الذي سبق ان تعرف عليه من كل وجوهه . ولا يكفي ان يناضل فكرة عامة او مبدأ نظريا مشوشا عن الملل ، كان يكافح مثلا « النقص في اهتمامه بالحياة وشغفه بها » وغير ذلك من الفكرات التي ليست لها صورة واضحة محدودة ولن يعاوده فتوره السابق بعد مرور تلك الخبرة ، اذ انه لن يعطد مثلا الى البدء في غير اهتمام في عمل عارض ينتقيه اتفاقا بأمل ان يعود عليه بالسلوى . بل سيعمد اولا الى طرد احساسات الملل واقتنائها من طريقه ، ثم يتناول نشاطا جديدا ذا جدوى ، كان يشرع في هواية قيمة او عمل من اعمال الخير ، او نشاط اجتماعي يتعامل مع الغير فيه .

واذا ما احس بالملل يعاوده من جديد فليدعه يجرى مجراه وليكن سئما مدة ساعة لا يصرف فيها فكرة عن الملل ، اذ عليه ان

يبحث في طويته انخفاضاً نفسياً واضحاً العالم . وسوف يقهر الملل في سهولة ويسر بعد أن يصل بهذا النزول إلى أخفض درجاته .
والسأم أو الملل ليس من الأشياء الناقصة التي يستخف بها

(١)

بل هو مشكلة جدية للغاية لها أثر كفى شديد . والملل وثيق الصلة بجنون الاكتئاب . فإن تدهور وضع اكتئاب حقيقياً قائمه قد يورد المرء موارد الهلاك

وثمة حيوانات عليا تعاني مللاً اكتئابياً خطيراً بعد أسرها وجسماً سجيناً في الأقفاص . فيواجه المسئولون عن حدائق الحيوان تلك المشكلة السلوكية البارزة عندما يضطرون الأمر مثلاً إلى العناية بحيوان الأوران أو ثور . وكانت القردة الأسيرة من هذا النوع تعالج حتى عام ١٩٠٠ بتقديم الخمر لها عندما تصاب باكتئاب بالغ . فكانت تزود بالشمباتا وأنواع التبغ فتغلب مبعث تسليّة المتفرجين . ولما لم يسفر هذا العلاج عن شفاؤها اضطر علماء الحيوان أن يركزوا جهودهم طيلة سنوات في بحث الأمراض المعدية التي تصيب تلك الحيوانات ، ظناً منهم أن حالة الانقباض التي تعثر بها ستجانب متى صحت أربابها . بيد أن تلك المفكرة لم تفلح أيضاً في القضاء على تلك الحالة . وفي وقتنا هذا يتم شفاء الانقباض الذي ينتاب قردة الأوران والوثان بإجراء غايّة في البساطة ، وهو أن يبدي لها القائمون بأمرها شيئاً من العطف فنشاهد مثلاً حارساً يكف بصفة متواصلة على رعايتها والانشغال بأمرها . ونراها تستجيب لتلك العناية الشديدة فتغلب مرحلة دمة الاخلاق .

والقردة بطبيعة الحال ليست أناساً ، إلا أنه في الواسع أن يؤيد في حالة الإنسان تأييداً قاطعاً أن العطف هو خير ترياق ضد اكتئاب الملل .

١٤

التعاطف والحب والجنس

قام أحد الامراء في القرن الثامن عشر بتجربة مروعة على الاطفال الرضع ، فأتى بمجموعة منهم وأنشأهم تنشئة عجيبة ، اذ وفر لهم الغذاء والملبس على احسن وجه ، وتمهدهم بالنظافة اللازمة ، الا انه حرهم من تلقى أية علامة من علامات الحنان والعطف ومنع عنهم التدليل . ولم توجه اليهم أية ابتسامة . وكانت النتيجة ان هلكوا جميعا كما يهلك النبات حينما يحرم من ضوء الشمس .

(١)

وكانت وفاتهم بالهزال العام . وثمة تشابه ملحوظ بين تلك الظاهرة العجيبة التي قضى بها أولئك الاطفال التمساء نجهم وبين بعض الاضطرابات التي تمتد جذورها في هذه اللبنة الآلية الراحنة ، التي هي مدوية مناعة للخير ، مجردة من التعاطف والحب .

وثمة امراض تظهر في زيجات كثيرة على أحد الزوجين او عليهما معا ، وتمت بشبه واضح للامراض التي ظهرت على أولئك الاطفال الذين حرموا من العطف ، غير ان حالة هؤلاء لا تفضى بهم الى الموت ، وذلك لان الباقين يختزنون في أعماق نفوسهم موارد خفية من القوة النفسية . الا ان التشخيص الطبى لهذه الحالات يظل كما هو : « الحرمان من العطف » .

لقد كان في الوسع انقاذ أولئك الصغار من النهاية التي انتهوا اليها بالهزال العام لو انه تيح لهم فسحة من الوقت لإنشاء ذلك الدرع النفسى الواقى الصلب التى يبتنيه الراشدون فتتحصن وءاءه نفوسهم ، وهو الذى نسميه مادة « بالخلق » . الا ان ذلك

الدرع ، أو تلك القشرة تميل مع الأسف الى مضاعفة سمكها شيئاً فشيئاً مع الزمن ، وبدا تستنفد طاقة النفس الحيوية ، فتهول النفس الى ما يشبه المومياء من صورتها الاولى ، وتغدو سهلة الكسر لما أصابها من جفاف .

وفي استطاعة المرء أن يتجنب ذلك المصير الذي يتهلده لو أنه أفلح في الاحتفاظ في صميمه بجانب دفين من حياته الفطرية كامناً في قرارة نفسه .

ان تلك الوسيلة - وهي التي سنورد بيانها فيما يلي - تعين على اتقاذ الزواج بشكله الخارجى الذى يبدو به . الا ان السؤال يبقى دائماً : أكان مثل ذلك الزواج الاجوف خليقاً بالاتقاذ .

ولنحاول فيما يلي معرفة الوسائل التى تمكن المرء من مكافحة الموانع الجنسية (نرى بواض الكف الجنسية) وعناصر الاحباط الأكثر شيوعاً .

لم يبد التحليل التقليدى اهتماماً كافياً بالسمة الإيقاعية الدورية التى تتسم بها حوافزنا الفطرية . فلقد تمثل الرواد (١)

الأوائل من المفكرين والمعالجين النفسيين الحافز الجنى على صورة ساكنة جامدة لا حراك فيها فكانوا يعتبرونه شحنة ثابتة لا تتغير قوتها . وزعموا أن ذلك الحافز أمر لا بد منه ، وان كبت تلك الشحنة سيفضى الى دفعها الى مسالك عسائية ، مع بقاء قوتها دائماً على ما هى عليه . ولم يحسبوا حساباً للحقيقة الواقعة، وهى أن الدافع الذى يتم أشبعه يختفى ولا يتبقى منه شيء الى أن تنتجبه مواردنا النفسية من جديد .

لو أردنا إزالة شحنة وحملها على الاختفاء فان أقرب السبل هو صرفها وإخلاء سبيلها . وينطبق هذا الأمر على كافة الحوافز الأولية . فالجوع يختفى بكل بساطة بعد أن يتناول المرء

طعاما والوليد لا يواصل الرضاعة بصفة دائمة ان كان خلوا من ضروب الكف ، بل يعمد اليها حوالى ست مرات فحسب في الاربع والعشرين ساعة . وبالمثل فان التشوق الجنسي لن يظل مسألة محيرة أو عويصة كما نراه يبدو الآن في مراجع التحليل النفسى لو ان اشباعه تم في فترات مقبولة منظمة .

وبالرغم من وضوح هذا المبدأ وضوحا جليا فان احدا لم يقره . وحتى فرويد نفسه ، على ما بلغ من شأن ، لم يفتن اليه . اذ كان يعتقد انه من غير الممكن اشباع الحافز الجنسي اشباعا تاما وكان يرى ان ذلك الحافز ، لو انه كان مقلدا له ان يمدد البشر بالمرضى الكامل ، فانهم ، بكل بساطة ، ما كانوا يشغلون انفسهم عندئذ بشيء آخر . وفي رايه ان المدنية لا تسمحها الوجود جنبا الى جنب مع الاشباع الجنسي ، اى ان وجود أحدهما يحول دون وجود الآخر .

افيتعين على الانسان اذن ان يتخلى عن نعمة الهنل لينعم بنعيم الحضرة ، أو على النقيض ينصرف عن الاخيرة من أجل الاولى ؟ لقد تبينت في كثير من الحالات انه في الامكان الجمع بينهما .

على انه من المسلم به ان معظم اضطرابات الاكتفاء الطبيعى في الجنس ترجع الى الالتزامات التى تفرضها المدنية ، غير ان هذه الظاهرة تمثل عارضا سلبيا فحسب . فالمدنية بوصفها اطارا عاما يتضمن كافة القيم الممكنة التحقيق لا تحول دون الفوز بالسعادة . اذ انه يتوفر لدى الانسان من الطاقة الحيوية (وهى التى اطلق عليها فرويد أول الامراسم « الليبيدو » او الحافز الجنسي) ما يكفى للابداع الثقافى وكذا الاستمتاع الكامل بالجنس (١)

ومن الحقائق المثيرة أن الضعف الجنسي أمر لا وجود له

(١) الضعف الجنسي impotence

بين الحيوانات الطليقة ، على حين ان العقم يعترى الحيوانات البرية غالباً عندما تسجن . وثمة أنواع من الحيوان لا تتناسل اطلاقاً في حديقة الحيوان .

فما هي الصفة المميزة التي يتصف بها الاسر أو السجن التي تسلب الحيوان الحبيس وظيفته الجنسية ؟ ان الخلايا الجنسية اى البويضات والحيوان النوى لا تزال حية في الحيوان الاسر كما هي بالطليق تماماً . ومن المشاهد بوجه عام ان الرجل المصاب بالضعف الجنسي وكذا المرأة التي تعاني بروداً جنسياً كلاهما سوى من الناحية الفسيولوجية . اى ان اضطرابهما يتركز في النفس « فحسب » . فما الذى يجردهما من «المسرات الفاتقة التي تلازم الحرية ؟ انه لو تيسرت لنا الاجابة على هذا السؤال لاصبحنا اكثر اقتداراً على التوفيق بين المدنية والسعادة الجنسية .

وأرى ان البامث الرئيسى على هذا النقص في القوى الحيوية يرجع الى ان البرامج المبرمجة التي تفرضها البيئة على الفرد تحل محل التدفق الحيوى لاوزانه الدورية .

وكثيراً ما تبدو الظروف جدموائية لكى يحيا الزوجان جنباً الى جنب حياة مؤلها التعاطف والحب ، الا ان حياتهما معا يجانبها التوفيق . وكثيراً ما تتحطم زيجات لان «لمشاركة الجنسية بين الجانبين لا تسير سيراً مرضياً . وتنشأ التلاعب الرئيسية من الضعف الجنسي عند الرجل والبرود الجنسي عند المرأة . وهذه الاضطرابات كثيرة الانتشار بالولايات المتحدة ، اذ تقدر المصادر الوثيقة الطبية والسيكولوجية بان ٣٥ الى ٤٥ في المائة من النساء في تلك البلاد يتسمن بالبرود الجنسي ، وان النسبة تزيد بين الرجال اذا قبلونا ان الاضطرابات عند هؤلاء تتضمن صوراً مختلفة ، منها الضعف الجنسي ، وسرعة الانزال

، وعوامل الكف النفسية الاليمية، وكلها مشاعر من النفور الجنسي لا مبرر لها .

ويبدو في حالة الرجل أن « التوقيت الخاطئ » للاهاجة والاشباع هو العامل الفاصل . وهذا يؤيد أهمية اكتساب أيقاعات طبيعية طليقة لا تعترضها عوامل الكف . كما أنه في حالة المرأة يتوقف الاكتفاء الجنسي على التوقيت السائد عند الرجل . ولدينا ما يؤيد الاعتقاد أن مشكلة البرود الجنسي عند المرأة يفلح في إزالتها الاهتمام بالايقاع والتوقيت . فالتعاب تنشأ من الإخفاق في إيجاد اتفاق بين أيقاعى الطرفين . إذ يحدث أن تكون أوزان كل منهما طبيعية بفطرتهما ومقبولة في حلاذاتهما ، إلا أنها لا تعود مرضية لهما وهما مجتمعين . فكلا اللحين موجود إلا أنه يتعلل ادماجهما في معزوفة واحدة .

إن الرسم البياني الشائع للوزن الجنسي يختلف في الذكر عنه في الأنثى . فيصعد الخط المنحنى الذي يمثل الاثارة الجنسية عند الذكر في انحدار شديد نسبيا ثم يهبط هبوطا مفاجئا . ويصعد المنحنى الأنثوى ببطء تتخلله مقدمة مطولة ، وبعد أن يبلغ درجته القصوى في ذروة قصيرة يهبط على نحو أكثر بطئا . يعتمد الأنثى في الحصول على الاكتفاء الكامل على مقدرة الذكر على الاحتفاظ بالاثارة الجنسية أو بالأقل على الاحتفاظ بجو مسجع بالحب لمدة أطول من الزمن الذي يحس هو فيه بالحافز البدائي . وفي هذا التضارب في المشاعر تتركز المشكلة الأساسية في الكثير من حالات اضطراب العلاقة الجنسية . وفي الامكان سد هذا النقص بإبداء العطف وبلل العناية .

وفي أكثر الأحوال يقوم الخوف بدور الكابحة أو الفرملة في المجرى الطبيعي الذي يتدفق به تيار الأفعالات ، وقد يكون خوفا يدركه الوعي أو خوفا دفين في اللا شعور . وبتسلسل مم الخوف ؟ فنرى أن الفرد نفسه لا يدري له سببا ، إذ أنه لا يجرؤ

(أو تجرؤ) على نبش المصائر التي يتبعث منها ذلك الخوف الجنسي البعيد الغور . ومن شأن الدراية بالتحليل الذاتي أن تسهل الكشف عن مصادر أنواع الخوف المتباينة .

فمن الجائز مثلا أن تبقى في ذهن المرأة بعض الرواسب من خرافات قديمة بالية ، كتلك التي مؤداها أن الأنثى لا تحمل إلا إذا تملكها رغبة جامحة عند الاتصال ، إذ قد تكون إحدى الصديقات قد أسرت إليها وهي بعد في سن المراهقة أن البويضة لا يتم (١)

إخصابها إلا أثناء وقوع ذروة للشعور الجنسي عند الأنثى . ومن الواضح أن تلك الفكرة تعمل في اللاشعور بمثابة سد مانع فتحول دون نيلها الرضاء الأقصى عند الاتصال . ويجدر بنا أن نبادر فنضيف أن هذه الفكرة خاطئة من أسسها وأنها أصبحت نافذة الدبوع . على أنه من الصواب أن ينقب المرء في نفسه باحثا عن بقايا مثل هذه المخاوف وأن يعتمد على أبطال أثرها بتسليط تفكيره الواعي عليها . وعليه أن ينبذها إذ لا أساس لها من الصحة علميا .

وثمة حالات من الخوف تمثل تقيض ذلك النوع الذي أوردنا وصفه ، ويعترض فيها الخوف طريق الطاقة الانفعالية فيشيع الاضطراب في الهناء الزوجي . أن بعض الأزواج ينشدون انجاب ذرية في شوق بالغ دون جدوى ، وبعد محاولات عديدة يتصلع الزواج وينقسم عراه . وهنا تختلط العلة بالآثر : فالتوتر هو نتيجة الحماس الشديد والرغبة في انجاب طفل . وهذا (٢)

التوتر بعينه يقلل بدوره من فرص الإخصاب . ولم يتضح بعد الصلة النفسية والوجية بين هذين الأخيرين . بيد أن الوقائع تشهد بأنه متى خف التوتر تحمل المرأة في سهولة أكثر من ذي قبل .

(١) ذروة الشعور الجنسي orgasm

(٢) الإخصاب conception

وكثيرا ما شاهدنا أزواجا عمدا إلى تبنى طفل بعد أن يئسوا من انجاب طفل ، إلا أنه بعد أسابيع من التبنى وقع الحمل . وكأنها نكابة من القدر . ذلك لأنه زال عنهم القلق الكابح فاضحت وظائفهم البدنية تخفق على وزن أقرب إلى الطبيعة الفطرية .

ان مخاوف لا شعورية تصحب الكف في معظم الاحوال . فإذا أراد المرء استعادة حيويته وجب عليه التخلص من عوامل الكف التي تعوق وظائفه الدورية، ويتضمن هذا أيضا وجوب نبذ مخاوفه . فالخوف تقهقروا المحبة اقدارهم وكلاهما يضاد الآخر ويعارضه حتى في أعماق اللاشعور .

وتتكون المخاوف الجنسية في معظم الاحوال نتيجة لاسلوب التنشئة . ولنضرب مثلا بفتاة عنفتها أمها - تعنيفا شديدا - لالامستها اعضاءها الجنسية بيديها ، فاكسبت من هذا الزجر كفا يردعها عن أية ملامسة بين اليدين وأعضاء التناسل ، حتى أنها بعد أن تزوجت نشأ لديها نفور جنسي شديد كان يتبدل كلما أخذ زوجها في ملاطفتها أو تدليلها . ذلك لأنها احتفظت بتأنيب الضمير الذي قامت أمها بإشراطها أو تعويدها عليه . ولعل الاستعانة باللمس ربما كانت تعوض الفارق بين المنحصى الإيقامي الخاص بزوجها وبين منحناها هي . وبذا يكون هذا الكف ، وهو الخوف اللاشعوري من أمها ، قد تسبب في حرمانها من الاسعاد بالجنس، وبالتالي من الهناء الزوجي .

وكثيرا ما يكتسب الافراد نظرة الراشد البالغ إلى الامور عن طريق استكشاف الذات بغير أن يستخدموا هذا المصطلح (أى استكشاف الذات) . فيذكر الواحد منهم لنفسه ، على سبيل المثال ، أن أمه (أو أباه ، ، إذا تصادف ان كان هذا الأخير هو الذى تعود أن يضيق عليه الخناق) لم تعد أو لم يعد موجودا معه ليقوم بتعنيفه ، أو أنه لم يعد له حق التدخل في أفعاله ، فيحمله مجرد وضوح تلك الحقيقة على التقليل من شأن بواعت الكف ،

والاستهانة بها . وفي الموقف المناسب يجب على الفرد أن يظن الى انه السيد المتصرف في ذاته ، بل وأن يعرب لنفسه عن هذا الخاطر بعبارة ملفوظة واضحة . وسوف يقضى هذا الاجراء الى تحريره من الاغلال القديمة الموحى بها من الابوين في عهد الطفولة ، وهى التى لا تنفك تقيد فيه اللاشعور . وبدا يغدو في مقدوره مطاوعة دوافعه الحسية القديمة الاذى التى قد تتسم بالانانية الا انها الطريق الحقيقى الذى يودى الى الهناء الشخصى .

فالفرد الذى يبنى بشئ من تلك الاضطرابات عليه أن يؤكد نفسه اذن أنه « السيد المتسلط في بدنه » ، بل عليه ان يردد تلك العبارة بما فيه الكفاية ، وخاصة عندما يجد الجد ويجابه بالاختيار بين الاحجام والاقبال . وسوف يتضح له آتئذ انه قد تم له اشراط تصرفه وانه يسيطر فعلا على بدنه .

وبرغم استطاعتنا أن نكتع هذه الملكية بنقائص عديدة ، منها المبالغة في استعمال الآلات ، ومنها التبرم والقلق اللذان خلقهما الانسان لنفسه ، فلا مفر من الاعتراف بأنها حققت تقدما اكيدا في مضممار واحد ، هو أنها هيأت له ان ينعم بالجنس دون ماخوف من عواقبه .

فلقد اكتسب الانسان القدرة في هذا القرن وحده على التحكم في النسل ، واضحى في استطاعته ان ييامد في الزمن بين المواليد . ١ . سج في متناول لام ان تولى وليدها اكبر قسط من العناية . كما انه غدا في لامكان ان يرفع عن كاهل الامهت اذى الارهاق الناجم من مرات من الحمل لا آخر لها . فانه حيثما يتوفر لمجتمع ما في وقتنا هذا مستوى فكرى واقتصادى معين يصبح تنظيم انجاب اللرية وفق ارادة الزوجين هو القاعدة المتبعة تقريبا . او على الاقل هذا هو السائد في البلدان الغربية . فلم يعد الخوف من الانجاب امرا ملازما لهناء الحياة الزوجية .

وانتهت حالة القلق والحيرة التي كانت لا تفتأ تلازم الاسرة طيلة شهر الى ان يحين موعد الدورة الشهرية .

ومن عجب ان ضيقا يساور بعضهن في ظل هذا الجو الجديد نعم بالامن . ان الطاقة التي كانت فيما مضى تستنفد في الخوف لتواصل لا تعثر لها دائما على متنفس جديد ، فأضحت مجرد طاقة مخالفة للعقل . ومن الراجح ان الاجيال القادمة سوف تكيف عقليتها مع هذا الموقف الجديد ، اذ ليست هناك حجة بيكولوجية صالحة ضد تحديد النسل . بل وفي وسع البشر في وقتنا هذا ان يقيدوا بالاقل من ذلك القند الضئيل من «التقدمية» حتى طالما كلفتهم غالبا في الميادين الاخرى .

ان الخوف عامل مؤخر . غير ان تأخير لحظة النضوة عند حد الزوجين الى ما بعد ذروة الطرف الآخر يؤدي في معظم الحالات الى تضحية الطرف البطيء وحرمانه . ويزداد اكتئاب هذا الشخص بفعل الاحساس الذي يساوره بعدم قدرته الجنسية يشعوره بالكبرياء الجريحة . ثم تقوم هذه العقدة النفسية الناشئة عن لم يبدؤا الكابحة في المناسبة القادمة ، على وجه اكثر قوة من جديدة وسرعان ما ينمو الضعف الجنسي أو البزود الجنسي على هذا المتوال فيغلنو عالة راسخة نموذجية .

ولما كانت عملية استكشاف الذات تتم في عزلة اللز وأفرادها بنفسه ، على حين ان المسائل الجنسية تتجه وظائفها الى « الاستقطاب » أو الاتجاه صوب العالم الخارجى وتعتمد على تبادل التأثير بين الاشخاص والظروف الخارجية ، فانه قد يبدو من الناقض أن توصي بالتماس العون في المسائل الجنسية من عملية استكشاف الذات . غير انه لن يكون في استطاعة سائر المؤثرات الخارجية في الوجود ان تمنح المرء الهناء والسعادة ان كان الشخص في ذاته يابس القلب مفتقرا الى القدرة على الانعطاف والمحبة والاستمالة ، عاجزا عن تلقي المحبة وهضمها . ان ذلك الاشعاع

المنبتق أو الغناطيسية المتوهجة التي لا تفسر لها ، التي يوجهها الرجل في بساطة طبيعية الى المرأة او بالعكس ، انما هي قوة أساسية يتحتم أن تنبع من المركز اللا شعوري في شخصية المرء . واللا شعور هو الموضع الذي يستطيع التحليل الذاتي أن يعاون في مضماره ، فيعمل على تحرير المرء .

لو قام الفرد بمباشرة التحليل الذاتي فترة كافية من الزمن ، وعكف على ممارسته على خير وجه ، فمن المحقق أن تلك الممارسة ستعود أيضا بالخير والفائدة على حياته الجنسية .

فساعة التأمل اليومية التي يقضيها المرء مستلقيا على مضجع التحليل الذاتي من شأنها أن تغير من موقفه تجاه العمليات اللا شعورية التي تعتمل في نفسه فتتلاهي مخاوفه القديمة او على الأقل تفقد شحنتها الشديدة الانفجار . وان أفصح في كشف النقاب عن ذكرياته المبكرة التي أورثته ضروب الكف والمنع في حياته النفسية ، فإن اللا شعور تنجاب عنه عندئذ الانتقال لثني طفلا أرهقت كاهله . كما يزول الالتواء واللبس عن اللا شعور بعد ان لبثت تلك العيوب بضنيه طالما ظل يضارع وعاء سلبيا لا يستقبل الا انصاف الحلول . وبدا تتحول نواة النفس التي هي اللا شعور من نواة متوترة قانطة منكوشة الى اداة مبسطة تنفخ في انطلاق وتنميج في تكامل وتناسق مع بقية النفس - أى مع الدكاء والوجدان ومع قوة الإرادة وكافة وظائف النفس الاخرى العجيبة الساحرة .

وما ان يتم للحرء هضم المحتويات المزعجة الكامنة في اللا شعور ، والتخلص منها حتى يتغير موقفه تجاهه . وتتردد ما قلعنا ذكره قليلا سبق : ان اللا شعور بعد ان يغدو سويا سالما لا يعود يشبه المارد الذي يتهدد المرء بالخطر الويل ، اذاته في الواقع وحقيقة الامر هو ملاك لمرء الحارس .

ان السعادة في الحب والجنس تتوقف الى حد بعيد على الاستجابات اللاشعورية والنصف شعورية . اذ لا تنجح قوة الارادة التي يوجهها المرء الى الهدف توجيهها واعيا في شق طريقها الى الهناء العاطفي . فان قيض للمرء ان يكفل المعونة من اللاشعور فان احتمال نيله السعادة في الجنس يزداد زيادة بالغة .

اما اولئك الذين تجمدت استجاباتهم وتحجرت ، وتعقدت منحنيات دوراتهم ، وارتدى خلقهم دروعا سميكة ، فأولئك لا فرصة لهم لارضع الحافز الجنسي ارضاء كاملا الا انشاء فترات التركيز الشبه تلقائية . ان فن الحياة الحقيقي يكمن في ان يسبق المرء مناقشه وافعاله وفقا لاوزان نفسه ودوراتها وايضاها التي تخفق بها . فلن ساعدته الاقل في تحقيق الجمع بين الظروف المواتية وبين الحالة النفسية المناسبة فسوف يتخلص من الفشل والاحباط مهما كان هذا الفشل مزمنًا وداسخًا ، اذ انه يصبو على دراية بحظته المواتية

١٥

خط الحياة التي تجرى على وتيرة واحدة

يقضى أغلب الناس ايامهم في سير رتيب ، يرتدون به نفس الدروب والمسالك ، ويعاودون السير في دوائر لا تنتهى . الا ان تلك المعيشة ليست اسلوبا خليقا بالحياة .

ويغسلو تنظيف الدار وترتيبها غاية في حد ذاتها لكثيرات من ربان البيوت . فالعناء الذي يبذلنه ليس له من آخر ولا ياتى لهم بتقدير ، كما انه لا يبقى لهم وقت يفقد منه في ثقافة اصيلة . ومع هذا فليس في مقدورهن التخفيف من طغيان اعمالهن المنزلية ؛ اذا أصبح بريق الاثاث لهن عبادة .

يرقى مثل هذا الضرب من التشايط الى مرتبة الوسوسة
فحالتهن تشبه حالة الرجل السكران الذى لا ينفك ينتقل
من حان الى حان دون أن يعنى رضى او يلقى ارضا . او
اشبهه بالشواغل او الانزعاجات التى لا تفنأ تلازم رجل الاعمال
الذى لحقه فشل لا ينتهى .

ان الحياة الصداقة الاصيلة لا ينبغى ابدا ان تكون حلق
مفرغة .

كان لى صديق تملكه عادة مستحكمة ، واكن يظنها « طيبة »
فلقد تعود ان يقوم بترتيب فراشه قبل ان يأتى الى فراشه
ليلة . فيبدأ بتنظيم الكتب والملابس ، وينسق من وضع
القميد ، ثم يتناول مشطاً يسه به (شراب) السجادة ،
يبدو اهدابها متوازية . ، تامة التنسيق . ولم يكن يستطع
النوم الا بعد ان ينتهى من اداء تلك الشعائر فى دقة وحرص .
وقد يستعصى علينا الحكم احيانا على فعل من الافعال ، و

(١)

ان كان صادرا من قهر عصابى او من حافز حيوى ودافع سوى
فاى فرد منا لا يخلو من الاجبارات الوترية ، وهذا يعنى انه ما
واحد منا يتمتع بحريته كاملة .

ان تلك الاجبارات المتواترة تحمى الفرد عادة مما هو
ضررا منها . وهى ايضا من الاضرار التى لا تكشف من
مدلولها فى سر . فالمرء لا يدري على وجه التحقيق السبب الذى

(١) وسوسه - حواز - انحصار obsession فك
تلازم الفرد او تعاوده وتكون فى العادة محبوبة الى حد بعيد
بالانفصال ، وقد تتضمن دافعا يدفع بالشخص الى الايمان بم
معين . ويمثل الموقف بخلافه حالة مرضية بطبيعة الحال ()
ج . دريفر) .

(٢) قهر - اجبار - تسليط compulsion

من أجله يتحتم عليه القيام بتلك الأفعال ، تماماً مثلما يجهل الغلام
المغلوب على أمره سبب توقفه عن السير كل صباح عندنا مربعات
بعضها من أرض الطوار وهو في طريقه الى المدرسة . ولا مفر
للمرء من أن يلحق تلك القواعد غير المدونة . فان اعترضت ظروف
خارجية سبيل تلك الشعائر وددت الى توقفها عندلقد يساور المرء
احساس غامض بالانتم ، بل واحياناً بالهلاك الوشيك . ولكي يتجنب
هذا الشعور فانه يؤثر المضي في أدله ذلك الهراء المفتعل يوماً بعد
يوم .

وتتوارى تلك الاجبارات أحياناً فتتخذ لنفسها معنى من
المعنى للتعمية ، وتزعم أن لها وظيفة مرسومة في حياة المرء .
الا انهم عندما يجرى تحليلها يتضح بجلء أنها ليست ذات معنى .
ولا شك عندى ان عددا لا يستهان به من الثروات الكبيرة
التي كندسها اصحابها في القرن الاخير نشأ عن مثل تلك الاجبارات
«العقصة» . ذ ليس من الممكن ان يتمتع صاحب الالف مليون بشر .
اكثر الف مرة ممن يملك مليوناً واحداً . ويروى ان واحداً من
ولئك الاثرياء القدامى المتزمتين اذن له طبيب به تناول وجبه
فاخرة فقلية الثمن وتجرع مشروب جيد الى جانبها . وبعد ان امتع
مذاقه بتلك المأدبة لازمه تائب الضمير لتليثه داعى التبذير
والاستهتار ، اذ كان تكديس المال هو القسر الذى استولى عليه
طيلة عمره ، ولم يطرأ لخطره يوماً أن ينعم بشئ ذى قيمة
مقابل بعض هذا المال . فلقد قنع من عيشه بمجرد المضي في جمع
المال ، لان القدرة اموزته عن استخلاص أى متعة أخرى من
تكوينه النفسى والبدنى .

ان جمع المال لا يمدد اغلب الناس امرأ عظيم المعنى . بيد أن
الغنية منه هى ان يرقى به عيشة المرء الى مستوى افضل وأكثر

خصبيا وغنى . وفى الكثير من الحالات يزول هذا الطابع أى طابع الأغناء عن عملية تكديس المال بعد أن كان الهدف من تلك العملية فى بادئ الامر . ان كل نشاط يتحول الى غرض فى حد ذاته يغزو اجبارا اشبه بالمرض . ذلك لانه يستنفد الطاقة المخصصة لتقريب المرء الى ما يبتغيه قلبه ويتوق اليه . ولقد اندك قلبها . إيوان ان فى وسع الانسان ان يحيا سعيدا وهو يقيم فى برميل فارغ .

ولو ان المرء نفّض عنه الآراء المنحازة ، واتقى حوله بنظرة فاحصة فسوف تبدى له تلك الاجلرات فى المحيط الذى يعيش فيه ، بل سيجد بعضا منها فى نفسه هو لو انه دقق النظر .

اجتهدت مرة ان ارقب جاريا الى رقيق الحال ، متقدما فى العمر ، كان يقطن الى جوارى . ولقد كان دائم الانشغال بحديقة دائره الصغيرة . وكنت زوجه ترمقه دوما بنظرة ارتياب طيلة وجوده بالحديقة ، اذ كان يجمع مقداراً من العشب الجاف ثم يمضى اليها بين حين وآخر يطلب منها بعض عيدان الثقب . ولم تكن تعطيه فى كل مرة اكثر من عودين أو ثلاثة ثم ترقبه من نافذة المطبخ وهو يوقد الشعلة الصغيرة المتوهجة ، التى كان يتسلى بها فيها يبدو .

ثم مرضت الزوجة بالسرطان وحانت وفاتها . وفى اواخر أيامها كانت دائمة الانزعاج منشغلة البال بسانر الامور ، وخاصة فيما يتعلق بحنازها . فلم تكن تثق فى قدرته على القيام بتلك الامور . وراحت تلقنه تفصيلا الترتيبات التى عليه ان يقوم بها ، وترسم له كيف يواصل حياته بعد رحيلها .

غير أن ذلك الرجل الصغير اضحى ممتلئا بالنشاط منذ اللحظة الاولى لوفاة الزوجة . فاستصدر امرا من السلطات بالا تدفن الرفات وأن يتم حرقها ، فملك كانت رغبته . وبعد ان تم له ذلك لم يعد يضع وقته فى الحديقة هباء . وانصرف عن حرق الاعشاب . وقام الدليل على انه جد قادر على العناية

بشئونه وبنفسه . ان طاقته التي كان يستنفدها من قبل في تلك الافعال العجيبة التي تشبه الشعائر انطلقت من عقالها واضحت معدة للافادة منها في أغراض نافعة يقبلها العقل . ولما اخذت استوضحه عن الباعث الذي كان يدفعه الى اشغال تلك النذر على النوم أنكر وهو مستغرق في الضحك ، ان هذا الفعل كان دأبه الرئيسي طيلة الاعوام الاخيرة التي عاشها قبل احراق جثة الزوجة . ولعله انمى من ذاكرته حقا . ومهما يكن الامر ، فقد انصرف الرجل عن « شعائر » الاشغال وأقلع عنها . لقد اذاب القيد عقدته النفسية وازالها الى غير رجعة .

ومن هذا المثل وحالات اخرى مشابهة نصل الى استنتاج جدير بالملاحظة ، هو ان مركب النقص قد يتحول الى أفعال قسرية .

ان تقييد الفرد ببرنامج ثابت في أعماله اليومية من شأنه ان يحدد الأعمال التي يؤديها فيحميه من الاخفاق ويرد عنه غفلة الفشل . اذ يعكف المرء على انجز عمل واحد يحس ان الواجب يقتضيه القيام به وحده دون غيره ، وبدا تتضائل فرص الفشل ، الذي قد يفاجئه عند مواجهة واجبات اخرى . وهذا هو السبب الذي من أجله تعتبر مهنة الاخصائي مهنة مريحة للغاية ، ولو ان المجتمع يفتق عليها اجراسخا يثقل به كاهله من جراء تخصص بعض افراده تخصصا مفرطا .

وحيانا يواصل الشخص العصابي حياته المألوفة برغم وضوح اعراضه العصابية لمن حوله بل وله نفسه . ويتفاوت العذاب الذي يقاسيه الفرد من تلك الاضطرابات . فالشقاء الذي يلقاه

(١)

الفرد من جراء « اجبار النظافة » ، وهو الاجبار الذي يجد فيه نفسه مضطرا الى غسل يديه من لحظة الى اخرى ، ولو أنها

نظيفة ، على النحو الذى تصنعه الليدى ماكبيث فى مسرحية شكسبير ، يبدو ضئيلا اذا قيس بمتاعب التغيير والتبديل فى حياة المرء اليومية المنظمة . ان الشخص يصل الى حالة من التوازن العصابى بتكرار تلك الافعال . فهو يؤدى مراسيم او شعائر معينة لا ضرر منها ، وكأنى به يقدم قربانا لكائن قوى غير منظور دفعا لقسوته ويطشه . على ان تلك التقدمة الرمزية تبدو للناظر وكأنها تهلىء فعلا من نائفة ذلك الكائن غير المنظور ، اذ يعود الى الفرد بها توازنه .

فلن اضطر ذلك الشخص العصابى لظرف من الظروف الى

(١)

وقف تكراره تلك الافعال القسرية فسوف يلزمه مركب ذنب لا تفسر له . ولن تفلح اعتراضاته المنطقية ازاء تلك العقدة النفسية بانه ليس ثمة مبرر لشعوره بالذنب ولن تعيد اليه راحة البال . ان مركب الذنب تهلىء ثورته مؤقتا بتقديم ذلك للقربين اى بفعل تلك الامراض او الافعال القسرية التى ليس لها من مبرر فى ظاهر الامر . ثم يعود المركب من جديد ويطلق الى حيز الوعى وينفص حياة الفرد مرة اخرى الى ان يقدم قربانه من جديد فيستعيد به توازنه العصابى ، او الى ان يجزى هذا الشخص بحثا تحليليا مستفيضا للتعرف على السبب الحقيقى الذى ادى الى شعوره بالاثم .

ومن المشاهد ان حالة القسر تشبث بالبقاء ، وانها ضعبة الازالة ضئيلة القابلية لان تنمحى بالشفاء . ولعل تلك الصعوبة كانت هى الباعث فى العصور الماضية على الاعتقاد الذى انتشر آنذا بان الشياطين والارواح الشريرة تقاوم التعاويذ التى كانت تستخدم لاجراجها من حلت بهم . فبالرغم من أن

(١)

الشخص العصبي يمتد تقلصات الوجه التي قد تعثره ،
او يفضى عمليات اللبت التي تعتمل في نفسه ، وعلى الرغم من أنه

(٢)

لا يرتاح الى المحظورات التي تفرضها عليه حالته العصابية ،
ومن نالمة لعجزه عن منازلة مطالب البيئة التي يعيش فيها ،
فانه في الوقت نفسه لا مدرة له على تخليص ذاته من تلك الاعراض
ولو بذل في هذا السبل قواه اذلة خارقة . فقرة الإرادة لا حيلة لها
في اساليبه الفاسدة في التفكير والعمل . ان تمة شيئاً في داخله
يندو وكأنه لا يود الانطلاق بل يميل نحو التشبث بالمرض ،
وبعبارة أخرى فان عقله الباطن يدافع عن المرض ويتعلل به لانه
في حاجة اليه .

ان ذلك التشبث بالبقاء الذي تبديه الاعراض العصابية ،
وهذا الاصرار من جانب الشخص على تكرار تلك المراسيم الجوفاء ،
لهي امور واسعة الانتشار بين الناس ولا ريب ، في مختلف
الظروف والشئون . وهي الصفة التي تجعل من الواعظ المتمتة
اموراً مئرة للخوف والرغبة . وتبلغ الصعوبة في التفريق بين
عرض من اعراض العصاب وبين المبادئ المتحركة حذا يكاد يصل
الى الاستحالة عندما تنشأ لدى المرء نزعة او حماس يحتكر كافة قوى
الشخص ويستولى على جميع امكانياته ، كما يحدث في بعض
الاحيان . وهو عندئذ لا يصدق كيف يجروا احد في الوجود او
تسول له نفسه ان يختلف معه في رايه هذا الذي كرس نفسه
لاجله .

ان مجموعة من المبادئ الصارمة ، عندما تهيمن على تصرفات
المرء في مقبورها ان تؤدي الكثير من الاشياء ، الا انها ليس في
مقدورها ان تؤدي الغرض الذي خلقت لاجله ، الا وهو تخليص

(١) تقلصات الوجه tics وقد سبق شرحها .

(٢) المحظورات taboos

صاحبها من مركب الاثم . وتلك حجة من أهم الحجج التي يدلى بها علم النفس ضد التزمت والصرامة في المبادئ . ذلك لانه في اى بقعة من بقاع الدنيا وفي كافة العصور والازمنة يكون الفضل دائما هو نصيب الفرد المتزمت . اذ انه لا يرضى عن اى عمل يتم ، ولو كان هو نفسه الذى أنجزه ، فكيف يرضى عما يصنعه زملاؤه ورفاقه .

وترجع تلك الظاهرة الى ان الشخص المفرط الفيرة والتشدد لا يقنع الا بالامتنال مائة في المائة للقواعد التي اتخذها . والكنيسة الانجليزية التي تعبر عن هذا الشخص puritan تنصب على النقاء والطهارة . والنقاء بحكم لفظه وتعريفه لا يكون نقاء الا اذا خلا من كل شائبة . في حين ان الكائن الحي لا يمكنه ان يبلغ المائة في المئة من اية صفة يكون عليها . اذ انه بموجب تكوينه كائن متطور متغير ، متعبد الصفات والوجوه . الا ان الشخص المفرط التدقيق ليس في امكانه ان يتقبل هذا الوضع . ولا يخفف من غلوائه او من مطالبه علمه بان الانسان في هذه الدنيا خيال زائل وانه سيوارى تحت التراب . ولذا فهو لا يلتبس العلم لاي ضعف انساني . بل ان ادنى مخالفة للقواعد التي استسن بها تسعره بان سراب النقاوة المطلقة قد ولى وأدبر . فيشتط غضبه متجاوزا كل حد معقول .

وبرغم تدقيقه فانه هو ايضا لا يغدو في مقدوره ان يتبع تلك القواعد على النحو الذى ينشده . فهو نفسه لا يستطيع الاحتفاظ بالمستوى البالغ السمو الذى ينادى به . ولذا فانه يعاني على الدوام شعورا بالاثم لا قبل له بالتخلص منه . فان الشوائب الصغيرة ، والهفوات الضئيلة الساحرة لا وجود لها في نظره . وهو لا يعرف الوسط ، فاما الكل او لا شيء . ان نضوبا انفعاليا جتريه ويتسبب في تضخيم مركب الذنب الذى يملكه الى الحد الذى يظنى فيه هذا المركب على افاق تفكيره . ومن ثم

فان فكرة تساوره تهتف به قائلة: « اننى مخطيء ، ولكن الآخريين
يقترفون ما هو أكثر خطأً واثماً . فلئن كنت وأنا أكثرهم صلاحاً
وتقوى - اشعر بهذا الاحساس بالذنب ، فكم اذن يكون شعورهم
بالاثم ؟ لابد وأنه يكون فظيماً قويا » .

ان مركب الاثم الذى ينتاب الشخص المفرط فى صرامة المبادئ
يفضى الى عدم تسامحه مع الغير .

الا فليفكر الثرى فى تلك الامور خلال جلسته القادمة فى
استكشاف الذات . ان الآراء تتضارب وتتباين حول كل موضوع
تقريباً . فلماذا يا ترى تكون آراؤك أثبت فى العادات والمبادئ
هى الصيغة الوحيدة الممكنة ؟ فلذا استبان للمرء اية بلادة من
يؤادى الاجبار العصابى فى فلسفته عن الحياة أو فهمه لها : مهما قل
شان تلك البادرة ، عليه الا يتهيب من إعادة النظر فى الخواطر الصلبة
المتطرفة التى تلازمه .

ان صلابة الخلق وجموده هى السبب الذى يرجع اليه
أكثر من اضطرابات النفس ، بل انها لأعظم خطراً من النقيض
الذى هو تقلب الخلق وعدم ثباته . وقد يبدو هذا القول عجيباً
للكثيرين ممن اعتادوا أن ينظروا الى صلابة الرأى والى القبالة التى
لا تلين والى فرط التشدد فى الصرامة أو الرجولة أو الفضيلة
على انها اسمى المذهب وأفضل النعم . بل انها لفكرة خاطئة
تلك الفكرة الشائعة التى تقول بان « الشخصيات القوية » تكون
محصنة ضد الاضطرابات العصبية وضد الشقاء الشخصى .
فالنقيض من ذلك هو الواقع فى اغلب الحالات . ان الاخذ بموقف
مرن نوعاً ما تجاه الحياة لهو أفضل ضمان ضد انهيار المرء .
فالشخصية المرنة اللينة تمتص الاحداث الجارحة بأكثر سهولة ،
اذ أن وسائلها اللينة أقدر على امتصاص الصدمات وإبطال أثرها
من الشخصية اليابسة القابلة للكسر . ان عدم الاكتراث أو
مايسمونه (البرود) لصفة مفيدة حقاً .

يسير الكثيرون في حياتهم في تعنت ظاهر ، وشعورهم : « تلك ارادتي ، وهذا ما سيكون » . فان واتهم الرياح بأمر مغاير قضت به الظروف شعروا أن ذواتهم قد جرحت ، ولو أنه لم ينجم ضرر ما . أن التكيف وفق الأحداث لا يكون دائما علامة ضعف ، بل العكس هو الصحيح ، فالتكيف يستخدم موارد نفسية على نطاق أوسع . والمرء يفقد طاقة زائدة من هو طالب للظروف الخارجية أن تكون على صورة محددة لا بدليل لها ، أو إذا عاش وكأنه ملزم بأداء مراسيم متواصلة على النوم . فالحياة ليست شعائر مصددة لا يغتنا المرء يرددها .

كان كاتب هذه السطور يقوم منذ وقت بعيد بالعمل في بستان من بساتين الليمون بكاليفورنيا . ولما كان لا خبرة له بهذا العمل لحدائق مهده به ، أخذ يهبط صاحب الضيعة بأسئلته الكثيرة ففي أي بقعة يبدأ الحرث ؟ وأي الشجر يسقى أولا ؟ ... ولما ضاق الفلاح به ذرعا صاح قائلا : « اسمع يا فتى ، هناك طرق مختلفة لسلخ القطة » وكان هذا المثل الأمريكي غريبا على مسامحه وقتئذ نظرا لحدائق قدومه من أوروبا . غير أنه بعث فيه القوة ، فأضحى ذا جملارة ، وأصاب نجاحا . ولقد احتفظت في ذهني منذ ذلك الحين بهذا المثل « كفكرة مهياة » .

وقد يظفر المرء بفهم الامور فهما جديدا مستحدثا ، نتيجة لإشارة عابرة من شخص ما ، أو نصيح عارض يدلي به صديق ، أو نتيجة لاكتشاف مباغت يفاجأ به هو نفسه . فإن العقل الباطن يتخلص من الشعور بأنه عبء للظروف إذا ما استعاد عدم المبالاة . فيفعل في إمكان المرء القيام عندئذ بالتركيز والتخلص من روتين لا معنى له .

على أن أسوأ ضروب الشعائر القسرية اللاشعورية هي عادة التشاؤم من « النحس » التي تملك الكثيرين .

فقد يكون الشخص في ذاته يادى الهدوء رابط الجاش ،
سويا ، وهو في وحدته . الا انه عندما تملمح كفايته
الهيئية ويحتك بالعمل ، أو حينما يضطر لمواجهة عميل مرتقب أو
رئيس مقنن تستولى عليه اجباريات غريبة ، فترسم على
وجهه ابتسامة حمقاء لا معنى لها ، يأخذ في التلعثم ، ويحمر
وجهه ، وتنصب راحتي يديه عرقا .

فان لازمت المرء خلال مقابلاته الهامة امراض من هذا
القبيل يجلد به أن يجرب حيالها اللاتركيز عن طريق « فكرة مهياة »
يردها آليا . كقوله مثلا : « ماذا بالي اذا كانت يدني تهتز قليلا ؟
فليس هذا طابعا في حقيقة الامر ، وانما هي عوائق الكف التي
تعرض اللاشعور » . ان منهاج « الفكرة الهياة » تظهر قيمته
بالاخص عند افتقار المرء الى عدم المبالاة . ولذا فليقم المرء بالتركيز
لكي يتعد عن ذلك الاجبار المتكرر السيء الذي يتضمن « نحسا » .
وعليه طيلة وجوده تحت تأثير ذلك الاجبار الا يوجه افكاره الى
النتيجة المرتقبة من اى مشروع . فقد ينزلق الى توقع الفشل ،
وهو الامر الذي يتعين عليه ان يتجنبه بآية حال .

هل يستطيع الفرد ان يلوب نفسه على حياته الهيئية وهو
راقدا على مضجع التحليل الذاتي ؟ نعم وبكل تأكيد . وذلك عن طريق
محاولته ان ينتج تلك الاعراض التي تنتابه أثناءها ، طوعا واختيارا
فيحمل بارادته وجنتيه على الاحمرار ويجعل راحتي يديه
تنصبان عرقا بارادته ، كل ذلك وهو وحيد في غرفته . بل وفي
استطاعته أيضا ان يحمل خفقات قلبه على الاسراع . وما عليه الا
ان يجرب !

ولكى يتيسر للمرء بحث تلك الظواهر سوف يحتاج في بداية الامر
لان يستعيد الى ذاكرته لقاء مؤلما يتدله في مخيلته بوضوح بالغ .
وفيما بعد يصبح في مقدوره ربط أو الشراط تلك الظواهر على
المصباح الصغير الذي يحتفظ به على مقربة من مضجع التحليل ،

فيحتجز التنفس ، ويرفع النبض، ويبعث الحمرة الى وجهه ، في نفس الوقت الذي يضئ فيه المصباح .

تخضع تلك الاعراض البدنية لتي قدمنا ذكرها ، ومبعثها الكف (ولنسطها بايجاز أعراض الكف) لهيمنة الجهاز العصبي (١)

المستقل . وكما بينا فانه في وسع الفرد بشيء من التدريب أن يربط تلك الاعراض بالمصباح ربطا شرطيا ، لكي يكتسب التحكم فيها . وحينما يكتسب القدرة على استدجائها وفق ارادته ، فما عليه الا أن يتدرب على ازالتها باطفاء ذلك الضوء والاسترخاء بجسمه .

ونوصي بالمشاورة على تلك التدريبات خلال بضعة اسابيع . ولسوف يرى المرء أن في مقدوره آخر الامر أن يسيطر على ذلك الجانب من عقله الباطن الذي تصدر عنه تلك الاعراض (٢)

البغيضة . فهي اولا ليست أعراضا طبيعية، بل مستدعيات (٣)

وانعكاسات. شرطية تعودها منذ عهد بعيد . وفي وسع المرء أن يفصل من جديد بينها وبين مقابلاته الهامة بالغير ، فيزيلها ويعددها من حياته المهنية .

(١) الجهاز العصبي المستقل autonomic nervous system

يتكون من شقين متضادين هما : الجهاز السمبتي والعصب الحائر . ويتضمن الاول (أي الجهاز السمبتي) سلسلتين من العقد المكونة من نسيج عصبي تمتدان على جانبي السلسلة الفقرية وكذا من بعض العقد الداخلة للجمجمة . ويتحكم كل من الشقين المتضادين المذكورين في العضلات الملساء كمضلات الاحشاء والشرابين وكذا في وظائف الغدد .

(٢) مستدعيات associations

(٣) انعكاسات شرطية conditioned reflexes

فعلى المرء اذن الا يتوانى عن الاحتفاظ « بفكرة مهية » يكون في متناوله استخدامها ، كقوله : « ان ذلك المسلك الابله لا يصلح عنى وانما هو من فصل الاعراض العصبية الزائلة » او : ان هذا التصرف يرجع الى عملات الكف وحدها . وسوف يكتسب (١)

الفرد بذلك ابعاد ذهنه عن العرض فتتحرر الطاقة « الحبيسة » التى تتولى الضغط فى عمليات الكف وتنطلق . ويغدو فى مقدور المرء استخدام تلك الطاقة فى اغراضه الخاصة الحقيقية . (٢)

وحتى مركب الاضطهاد سوف يصبح فى استطاعة الفرد السيطرة عليه بهذا الاسلوب . فيقول مثلاً : « ان هذا الخوف لا وجود له فى نفسى ، بل يكمن فى المركب وحده » . الا فليجعل المرء عمليات الكف التى تنوء بهانفسه خارجية و سطحية وظاهرية وليبعدا عن طريقه . وعليه بالتركيز ، فيزول ما يراوده من اجبارات .

١٦

الاختيار بين الثقافة والحوافز البدائية

. اقبل المرء سلعة منخفضة القيمة ان كان فى مقدوره ان يقتنى شيئاً ثميناً بدلاً عنها بنفس الثمن ودون تضحية من وقت ؟ ان مجرد طرح مثل هذا السؤال يبدو اغراقاً فى العبث . فالمرء ينشد من الاشياء أجودها جهد طاقته . ولكن هذا حقاً هو ما يفعله ؟

لن يعترض أحد ان زعمنا مثلاً ان قصيدة من شعر المتنبى هى الثمن واعلا قدرها من الصفحة الاولى فى جريدة يومية . فالوقت

(١) عرض ج امراض symptom

(٢) مركب الاضطهاد persecution complex

الذى تستغرقه قراءة القصيدة لا يعدو أن يكون جزءا مما يحتاج اليه جانب من تلك الصفحة والقصيدة ايضا ليست أغلى ثمنا فثمة مكتبات على درجة من الروعة في كل مكان ، وفي الوسع الحصول على طبعات من الكتب القيمة ذات لمن بخس .

ترى كم مضى من الوقت منذ أن قرأت قصيدة ؟
وفي ليلة الامس ، هل أصغيت في الاذاعة الى برنامج من الموسيقى الفنية ؟ ام تراك استمعت الى بعض الاغاني التافهة ؟

لا تحسب انى بسبيل القاطعة انصح فيها بالثقافة العالية ، فهذا كتاب في علم النفس . والباعث الذى يدفع بنا الى الاهتمام بالثقافة في هذا المقام انما هو انها تعين المرء في نضاله ضد الاعراض العضائية .

يتفق علماء النفس في أن نشا طنا الثقافى على صلة جد

(١)

وثيقة بعملية الاحباط أى الفشل والحرمان . فحينما تصبح الحقيقة غير مرضية أو غير مشبعة يعمد الفنان الى تحويل طاقته وتوجيهها نحو بناء عالم خاص به . ان الاعمال الفنية الجليية قد تم ابداعها من اجل اضفاء صفة خداعة من الحقيقة على احلام الرغبة ، التى هى احلام تسمو في جمالها ونبيلها من أن تتحقق في الحياة الفعلية . وفي استطاعة المرء ان ينال نصيبه من الروح العالية والحماس عن طريق احلام الرغبة هذه متى تغلب على التردد الذى يخالجه في البداية . ففي مقدوره أن يعرض عن حقارة الامور وكن يتجنب الفشل والقصور في الكثير من الاشياء متى أمكنه أن يهتم بقبول ما سبق أن قدمه أئمة الفن على مر العصور من أعمال باهرة . وايا كان الامر فان الشعر الساحر والموسيقى الرائعة هما جزء من الحقيقة الواقعية التى نعيش فيها . وذلك على الرغم من انهما ابتكرا أصلا كاحلام رغبة . انهما موجودان لكى تستمتع انت بهما

ان في مقدور المرء ان يصفى الى الموسيقى الاصيلة ولو انه من غير المبتكرين أو الذين يقومون بالابداع الفنى الخلاق . وفي استطاعته اجتلاء الاعمال الفنية والتطلع الى اللوحات في نسخها الاصلية في المتاحف أو الى النسخ المنقولة عنها نقلا أميناً وفي تناول كل امرئ الوصول اليها .

وعليه ألا يفسح المجال لان تخيفه التسميات الرنانة مثل قولهم « موسيقى جلية » وغير ذلك من التسميات التي لا معنى لها . فان موسيقى هايدن مثلاً أو بارتوك تحوى من البهجة والجلل اضعاف ما يحويه الكثير من الالحان التافهة التي تزدهم بها موجات الاثير .

« فالفن الجدى » - وكان الاخرى ان يسمى « الفن الجيد » وحسب - يفرض مجهوداً اكبر على الادراك . اذ يضطر المرء لان يوليه اهتماماً كى يستمتع به . وتلك الصفة بالذات هي التي تدفعنا الى التوصية به . فالسوء يظهر بتخفيف الحوافز الاولية^(١)

لوفر اكتمالا كلما قصد الى اعلاء تلك الحوافز الى مرتبة اعلى . ولكي نزيد هذه القاعدة ايضاحاً نقول :

يتدفق سيل خفى ، بالغ القوة ، من الطاقة ، خلال سائر طبقات اللاشعور ، وعبر ثغايا الادراك الجزئى (الذى هو مادون^(٢)

الوعى - أو تحت الشعور) . وينبع هذا السيل من ذات الموضع الذى تتولد عنه الحوافز الاولية . غير ان تلك الطاقة تتحول خلال تجربتها وتتمثل مراراً وتكراراً . فالثقافة لا تسخ

(١) الاعلاء *sublimation* هو العملية اللاشعورية التى يتحول بها الدافع الجنىسى أو طاقته الى ضرب من ضروب النشاط غير الجنىسى يتقبله المجتمع تقبلاً احسنًا

(٢) ما دون الوعى ، تحت الشعور *subconscious*

(١)

لتلك الطاقة الاولية (أو الليبدو) يبلوغ هدفها في طريق مباشر فالمرء مثلاً لا ينقض على الارنب فيلتهمه حيا ، والتغنى لا يداهم فتاة استلقت نظره . ولذا فان جزءاً من تلك الطاقة النفسية يتبقى بلا استخدام ، فيصبغ الكثير من نواحي النشاط الانساني بالصبغة الدافئة المشعة التي تصطبغ بها الليبدو .

وأذا ما اعترضت عقبات جديّة مسر تلك الطاقة فانها تلتبس (٢)

متنفساً في المناشط العصائية كالمخاوف المرضية ، والتقلصات (٣)

العصبية ، وفي الثألة والتلعثم وما الى ذلك . او تظهر تلك الطاقة في تصرفات تنافي الالفة الاجتماعية وقد تتدهور فتظهر في صورة الجريمة (وتلاحظ ان الرذيلة والجريمة لا تكونان ابداً مجرد أشباع مباشر للرغبات الاولية للبيدنية . اذ انهما تمثلان دوماً مسوخاً من الطبيعة ، تصطبغ بالاجباط ، ومبعثها الحقد والضغينة) . وان كان الضمير (أو اللات العليا) في لشخص

(١) الليبدو libido استعمال التحليل النفسي هذا المصطلح أصلاً بمعنى الخافز الجنسي وفيما بعد استعماله بمعنى الطاقة النفسية الاولية عامة . الا ان المصطلح ما زال يستعمل بمعناه الاول في البحوث المتصلة بالمسائل الجنسية .

(٢) المخاوف المرضية phobias

(٣) التقلصات العصبية tics and twitches

(٤) الذات العليا superego تكوين ينشأ عند الراشد في اللاشعور وابتنى من خبرات الفرد المبكرة على اساس علاقته بوالديه . ولهذا التكوين وظيفة الضمير الذي ينتقد خواطر وافعال الذات الواعية ، وقد ترتب عنه مشاعر الائم والقلق حينها تعد اللات الواعية الى اشباع الدوافع الاولية .

العصاى قويا بما فيه الكفاية فان النيار يتحول عن الجريمة ، وقد يتجه نحو اطلاق الذات (او الانتحار) احيانا . والمدنية ، على الرغم من انها تخلق للمرء الوانامن المتاعب والاحباط ، كما اسلفنا فانها ايضا تيسر له سبيل الخلاص ، اذ توفر له فرص النشاط الثقافى الذى يرضى النفس ارضاء عظيما مشبعا

على ان هناك بطبيعة الحال عدد وفير ممن لا تتفق ميولهم مع اى نشاط فنى . ومثل هؤلاء يهجزون عن ادراك مواطن الروعة فى الموسيقى او الرسم مثلا مهما بدلوا من جهد . وثمة آخرون (١)

لا يولون الفن اهتماما حتى لا يظهروا بمظهر المتخشين تجنبا لما يخشونه من سخرية القير واستهزائهم من ذوى النزعة السدبة . ومثل هؤلاء كثيرون بالولايات المتحدة . اذ ان الثقافة كانت ابن عهد الرواد لا وائل فى تلك القارة وفقا على النساء المشرفات على تنشئة الاطفال الصغار . ولذا فان الفلام ، عقب انتهائه من تلك المرحلة ، يتشد التحرر من الوصاية النسوية ، فيعمد الى ترك الاهتمامات الثقافية المرتبطة بها لتتولاها النوادى النسوية . وقد خفت وطأة هذا الاتجاه فى الآونة الاخيرة ، ولو ان الامر لا يزال فى حنجة لبلد جهدا وعناء لاصلاحه وثمة تفسير عنيدى لامتناع البعض عن ان ينعموا بهذا المصدر الخصب من مصادر السعادة : ان الفن لا يتفق مع النمط الجسد للايقاع الذى تخفق به هذه الملقية الصناعية التى يلزمها شريط التجميع الآلى . فطعام الافطار تلازمه تلاوة الصحيفة اليومية . وكانى به على هذا النحو ضرب من المراسيم والشعائر . اذ لو عمدا المرء الى قراءة بضع صفحات من قصة كلاسيكية او مقال فلسفى فى الصباح لاختل النظام الآلى للدورة وانقلب راسا على عقب وتتنفق موسيقى الجاز العسادية التجارية مع تلك

الدورة الجامدة وتتمشى معها ، ولذا فانه يسهل الاصغاء اليها .
وتبدو الحان يتهوفن بايقاعاتها الطليقة وقوتها التعبيرية ذات
طغيان لا يقبله التوازن العصبي . ان الشخص المصاب . بالمصاب^(١)

الالى قد تم اشراطه على دقات الساعة فاصبح عبثا لها . وغدا
يخشى الخروج على نظام الجماعة ويؤثر ايقاعا آليا حتى في لهوه
ورياضته .

لقد اضحى المثل الاعلى للشباب هو « الفرد القياسي » .
فهم يتخذون من القياسية والانتظام تميمة يستبشرون بها - في
الولايات المتحدة بالاقول . واصبحت العادات المنتظمة ، والتقدم المتتابع
المنتظم ضالتهم المنشودة . (واحد ي نعرات هذا التقدم مثلا هي ان
يتناع المرء سيارة جديدة كل عام ، يوصفها الطراز الحديث ، غير
آبه لعدم وجود اى تعديل يذكر بهذا الطراز) . وحتى الذهاب
الى دورة المياه اضحى موضع تنظيم . ومجمل القول انهم
اصبحوا ينظرون الى عدم الانتظام وكأنه يمثل خطيئة
واكما .

يسلك الانسان في عصرنا هذا مسلك حيوان التجربة الذي
اجرى عليه الدكتور بفلوف تجاربه المعروفة في الاشتراط او الارتباط
الشرطي (وفيهنا يسيل لعاب الحيوان حينما يدق سمعه رنين
جرس معين ، ولو لم يصحب ذلك الرنين تقديم طعام - اذ ان
الرنين قد اربط بالطعام منذ بداية التجربة) . واسوة بهذا
الحيوان ينس الفرد في وقتنا هذا حياته من مجموعة من الافعال
الالية . فينهض من نومه في الصباح ، ويتوجه الى الحمام ،
ثم يطعم . ويقوم بعمله ، ويسترخى في ارتباط وثيق مع مواضع عقري

الساعة . فتطلق دقات ساعة الظهيرة افراز عصائر معدته ، وتطلق دقات المساء شهيته الثقافية من عقالها ، فيقبل على اشباعها بالمجلات والتلفزيون . ويظل انسانا قياسيا لا يحيد عن هذا الروتين الآلى حتى ولو أدى الى اصابته بالاضطرابات العصبية . وحينما يصيبه آخر الامر الانهيار العصبى المرتقب فإنه لا يرى انه يتحتم عليه ان يغير من عاداته ، بل يطلب الطبيب بأن يعيده الى حالته « السوية » المطبوعة بالانتظام .

كما ان عطلة السنوية لا تجلب لهى الاخرى روح الانطلاق والتجديد . فرياضته اثناء تلك العطلة تتضمن رحلة يقوم بها بقيادة مرشد، او الإقامة في شاطئ مكثظ بالزحام ، يعيش فيه طبقا لبرنامج زملائه المصطافين . وان توجه في موسم الشتاء للانزلاجة على الجليد فإنه يستقل مصعدا الى اعلى الجبل ، وينزلج منحدرًا في طريق محدود الجانبين يطرقة زملاؤه . وهو يكرر هذه الاداء مائة مرة صعودا ونزولا على نفس الطريق الآلى ذاته . ولا يخطر بباله الا في القليل النادر أن يتزود ذات يوم بعلتاد والفداء ويرتاد الوديلن والتلال البكر التى تحيط بقرية المشتى .

فان القيت اليه السؤال : لماذا تحولت رياضته هي الاخرى وانقلبت الى قسر واجبار ، اجابك أن هذا مرده الى أنه لا يطيق الوحدة .

ولماذا تراه لا يطيق الوحدة؟ أنه يضيق بها لانها تجرده من اية نماذج يستطيع ان يحدوحدوها . فليس ثمة فرصة « للانتظام » وراء الغير والسير على منواله .

ان معيشة المرء أن اقتصرت على سلسلة من الاستجابات الشرطية فان كيانه يغدو آليا ، ويصبح هذا الانسان أشبه بالالة الاوتوماتيكية التى تلقى اليها بمعدة معدنية فتصدر منها أفعال محددة . وأسوة بتلك بالالة تقضى الاوامر التى تلقى الى جهازه الحسى الى بحث الاعمال من جانبه دون أى تفكير ، وبلا تفكير فكلره

الرواية سلطانها على استجاباته . اذ ان الاستجابات الشرطية تنتمى الى اللاشعور ، وتقوم بعملها في الحيز اللاشعورى وحده دون غيره .

وشبيها فشيئا تحل الاجابات المتواترة التى تشبه الشعائر محل النوايا الصادرة عن ميول المرء ورغباته . ولسوف تأتى اللحظة التى يفتن فيها بعد فوات الاوان أنه واقع بين برائن حياة مرسومة محددة المعالم ، لا اختيار له فيها . ويجد نفسه أنه منى بحياة فاقدة الشخصية بفضل تلك المدنية الصناعية الشبيهة بشريط التجميع الهائل . ولعله عندئذ يشك في قيمة الحياة التى يحياها ، ويتساءل : « ترى ايساوى هذا الى ظفرت به كل ما عانيت من جهد وما بدلت من مشقة ؟ » .

ويتبدى لنا الرضى الشامل والاشباع العميق الذى توفره لنا الفنون اذا تذكرنا ان الطاقة التى تتدفق في الابداع الفنى الخلاق وفي الاعجاب بالفن ليست سوى طاقة الحوافز الاولى التى لم يتم اشباعها . فكيف يتم هذا لتحول العجيب في الطاقة ؟ اننا لى نوضح هذه العملية سنبادر الان بتحليل قصة بسيطة من قصص الجريمة :

ويبدو أن قصص الجرائم هي انسب الاشياء للقيام بدراسة من هذا القبيل ، وذلك لانها تستخدم للهروب من الواقع على نطاق اوسع مدى من معظم ضروب الادب الاخرى ، حيث أنها توفر ثلاث اشباعان واضحة المعالم لثلاثة عناصر نفسية مختلفة في المرء : وهى اللاشعور والذات الواعية والذات العليا (الضمير) .

(١)

فأولا : في اللاشعور جانب سادى النزعة محتبس مكبوت ، يستمرىء جريئة القتل . ففي بداية القصة يتبع القارئ لنفسه

(١) سادى sadistic . محب للقسوة (ويطلق أيضا هذا المصطلح على ضرب من الانحراف الجنسي يستمد فيه الفرد لذة جنسية من الحاق الاذى بالغير من كلا الجنسين) .

(١)

لذة الانحيز الى جانب القاتل ، ويتقمص شخصيته ، فيحس انه هو نفسه ذلك الوحش الكاسر الحاذق . وينصب اهتمامه الاول دون شك ، على الاسلوب الذى تتم به الجريمة . فاذا تكسفت له ثغرة فى الخطة التى دبرها ذلك الوغد ، يود لو أمكنه ان يتب الى جانبه ليسدى اليه النصيح بالطريقة التى يراها هو . وبهذا التقمص (٢)

تنطلق بعض الحوافز الاوديبية والميلوانية المحتبسة فى لاشعوره . وبذلك يكون هذا الاشباع الاول قد تم عن طريق النقل أو (٣)

التحويل .

ويأتى الاشباع الثانى على صورة يقظة متأخرة . اذ يعقب تلك المشاعر الاولى تحرك الذات الواعية عند القارئ . لقد وقعت الجريمة وانتهى الامر ، ومن ثم يفتن القارئ الى انه مواطن يؤمن بالقانون وليس وغدا . ويتبين له ان المجرم ان كان يمكنه ان يفتك بالضحية دون عقاب ، فان المرء لن يستطيع ان يحصى نفسه . وعندها ينتقل اهتمامه الى المجنى عليه ، وتقف ذاته الواعية الى جانب الضحية . وتمثل هذه العملية نقلا أو تحويلا ثانيا . وبغايه

(١) التقمص identification يتصور المرء نفسه ذلك الشخص

نتيجة لرابطة انفعالية ، وقد يتصرف أيضا على هذا الاساس

(١) نسبة لاوديب oedipus وهو مركب لاشعورى فى معظمه ، يلتصق به الابن بآمه وتترتب عنه غيرة تجاه الاب . وينشأ نتيجة لهذا الموقف شعورا بالاثم وصراع انفعالى لدى الابن . وهى نظرية يفترضها التحليل النفسى فى السويين .

(١) النقل أو التحويل transference مصطلح فى التحليل

النفسى يطلق على نقل الاتجاه العاطفى الذى يكنه الفرد اوليصلقه بشخص أو شيء من الاشياء الى شخص آخر أو شيء خلاف الاول لارتباطهما معا برابطة ما فى ذهن الفرد .

القارئ مدفوعا بوضوح ضميره لسابق تقمصه شخصية الجاني بحماس مضاعف . وتنطق ذاته الواعية خلال تدرج أحداث القصة الكثير من الطاقة النفسية والعقلية الفائضة في المعاونة على مطاردة الجاني والامساك به وعقابه ، مستهدفة إعادة التوازن السوى لميزان العدالة . وهذا يفسر الطموح الذى يستولى على القارئ لأن « يحدد الصواب » . فهو يشهد القيام بنفسه بهذا العمل لكى ينخلص من الطاقة الفائضة .

وثمة عملية ثالثة : ان الذات العليا للقارئ القصة تتقمص شخصية رجل الامن الواثق من فوزه واللى سيظفر حتما بالنجاح . ولقد عهدنا أن الذات العليا لا يشملها الوعي الا جزئيا ، وأنها تتولى ارشاد المرء وهدايته الى ما ينبغى عليه وما يجدر به ان يفعل . ولما كان الكثير من افعال تلك الذات العليا وتصرفاتها يتم في حيز اللا شعور ، فإن هذا الامر يفسر طابع الغموض والخفاء الذى يكتنف الشرطى الخاص فى القصة حينما يبرز فيها لأول مرة فهو يتفادى الظاهر الروتينى الصريح الذى يتقدم به الشرطى الحكومى فى حقه الرسمية . وهو شخص له فى العادة موارد واسعة ومصادر خفية من القوة ، ويحتجب وراء ستار من الرقابة النفسية ، ناعما مثلما تحتجب الذات العليا جزئيا عن الفحص الواعى . فهى الذات التى يشغف بها المرء ويخشاه فى الوقت نفسه . وتمثل هذه العملية عملية التحويل والنقل الثالثة والاخيرة . ولقد أوضحنا انها تتضمن تقمص قارئ القصة لشخصية رجل القانون والامن . الا ان القارئ لا يكون بكليته على اية حال فى جانب العدل بمعناه المألوف . فلقد سبق له أن امتع ثلثي كيانه بمتع مختلفة من تلك المغامرة . وذلك هو السر فى أن قصة الجريمة لا تأتينا عادة بتصوير للعقاب الذى يحيق بالمذنب ، على الرغم مما قدمته تلك القصص من مادة وفيرة لافذاذ الكتب . وبانتهاء الذات العليا من مهمتها التى يتم بها حل مشكلة القصة يطمئن القارئ الى

انه ليس نمة خطر يتهدد الموقف ويدلى لن حوله بنبا اكتشاف الجاني ، تم يمضى فى اغفائة من النوم الهادى العميق .
 . غير أن الفن يختلف عن واقع الحياة . ففى الحياة الواقعية ترتكب الجرائم أيضا ، غير أن البحث لا يسفر إلا عن القبض على الجاني فى جانب منها دون الجانب الآخر . وهذا لا يحدث فى القصص ، لان الذات العليا حريصة على أن تثبت أن الجريمة لا تفيد .
 فهل لنا أن نفترض من ثم بأن الحافز الاخلاقى هو وحده الذى يدفع بالمرء الى قراءة القصص البوليسية ، استنادا الى أن تلك القصص توقع العقاب وتطبق العدالة . كلا ، فاننا لو سلمنا بتلك الدوافع البريئة ببساطة لا تكون علماء نفس ، وعلى هذا نسجل ان قصص الجريمة تستهوى محبى قراءتها فيتعاطونها كالمخلد . فالبعض لا يسعهم الاستغناء عن تأثيرها النوم . وفى حالات منها بغضى « تمنطى » تلك القصص الى ضرب مخفف من الجنون . فلا سييل اذن للتوفيق بين هذا الاتجاه والاتجاه الاخلاقى فى قصص الجريمة ، ولو بالاقبل عند نهاية القصة .

ان حل ذلك اللغز يكمن كما بينا فى تقمص القارئ الثنائى والثلاثى للشخصيات المتباينة التى تتضمنها القصة . فهو ، يتقمص فى البداية شخصية المجرم فيرضى بذلك بعض حوافزه الخفية ، ثم يتجه نحو رجال القانون والامن فيخال نفسه واحدا منهم ، ويروق له فى هذه الصفة أن يكشف دائما أن لا مفر من وقوع ثغرة فى الخطة التى تدبرها اية جريمة . ويسبغ عليه اكتشاف هذا النقص للذة اضافية لانه لم ينتهج طريق الجريمة أو يحترفها كمهنة . وبعد أن ينتهى من الكتاب ويمود الى حياته الخاصة تتوثق لديه عقيدته أن حياته التى يحياها ، والتى هى اخلاقية نسبيا هى الافضل آخر الامر . فيرتاح القارئ الى أن عمليات الكبت تلك ، التى تعتمل فى نفسه ، لها فى الحق ما يبررها

ولو انه يشعر ايضا بالارتياح بعد انغماسه في ذلك الاشباع الخادع لرغباته .

وقد نعثر ايضا في البعض من مسرحيات أويريبيدليس وشكسبير الرائعة ذات السمو ، على تلك الدوافع بعينها التي شاهدناها في قصص الجريمة . وايا كنت التسمية السيكولوجية التي نطلقها على التأثير الحميد للفن - وسواء كان الامر يتضمن (١) (٢) (٣) تنفيسا أو تحولا أو إعلاء للحوافز البدائية ، وسواء كان العمل الفني الذي يطالعه المرء من الأعمال الخالدة ، أو كان من قصص « الجريمة لا تفيد » فان تأثيره النفسي له قيمة لا تقلد . وعندى ان جودة العمل الفني تلعب دورا حاسما . فان روع (٤)

اعمال الفن ترسم (أو تسقط) على صفحة النفس البشرية أسس الخواطر وأعمق العواطف والانفعالات . وأن شئت التعبير باللغة العلمية البعيدة عن الخيال: فان إعلاء انفعالات المرء المكتوبة يقدو أكثر أشبعا حينما يكون قممته المؤقت للشخصية القصصية قممنا سارا مرضيا . وسواء كان التقمص منصبا على شخصية رائعة في قصة أو على اللوحة الرقيقة من خيال شاعر ، أو على الموجات الساحرة الحية التي تخفق بها الموسيقى الكلاسيكية

(١) التنفيس catharsis (٢) التحول conversion

(٣) الإعلاء أو التسامي sublimation (٤) الإسقاط projection

وهو تفسيرنا للمواقف والحوادث الخارجية بأن نرى فيها أو نقرا خلالها خبراتنا نحن أو مشاعرنا الخاصة بنا. وفي التحليل النفسي: ان ينسب المرء أفكاره ومشاعره أو أعماله الى الغير كاجراء دفاعي ضد مشاعر المؤلمة التي منها احساسه بالاثم أو شعوره بالنقص وبذا يبرر نفسه في نظره .

١٨٩

فان الفن لا يمد المرء بمجرد المتعة فحسب ، بل يوفر له
اطلاق الطاقة المكبوتة .

وهذا التخلص من الضغط اللا شعورى لكنت هو عين الشيء
الذى ينبغي أن يسعى إليه المحنن الذاتى .

١٧

السوانية - والسوانية المصطنعة

في هذه الرحلة التى انتهينا اليها من التحليل يصل الفرد فى
تطوره الى حالة تزول فيها أو تتحسن ، بعض أعراضه الاكثر
ايلاما ، وذلك لو أنه مارس التحليل الذاتى لاشهر قليلة
باجتهاد . وتتوقف عملية الشفاء على قدوة المرء على اجتياز
الحواجز التى تفصل ذاته الواعية اليومية عن محتويات اللا شعور
الخبئية ، التى منها الجراح النفسية التى أصابته فى حياته
المبكرة ، وأثناء سن المراهقة ، ومنها العقد النفسية التى تسببها
للتعاب والشدائد الناجمة من نقائص البيئة وقصورها ، وما
الى ذلك . بيد أنه من واجبنا أن نؤكد أن عملية الشفاء هذه تتوقف
أيضا على نجاح الفرد فى معاودة الاتصال بالبهجة التى تختبئ فى
صميم كيانه ، بروقها الاول ونضرة الصبى ، وتلك الفتنة
العذبة التى كانت عليها روحه الفتية قبل أن تخالطها الشوائب
وفى خلال تطور المرء لكسب السيطرة تدريجا على أكتساباته ،
وعلى ضروب إبطائه وفشله ، وعلى التقلصات العصبية ، وضروب
القلق التى تنتابه فانه يساوره الظن أن تلك المتاعب لم

تكن كلها حقيقية ، وإنهاربما كانت أعراضا سطحية
(هستيرية) فحسب فيرتاب في صدق خضوعه بكليته فعلا
لتلك الاضطرابات .

وكيف ينتهى تفكير المرء الى مثل هذا الافتراض ؟ ان الكثير من
الاضطرابات التى ينجح العلاج النفسى فى التغلب عليها يقع ضمن
(١)

نطاق الهستيريا ، الا انها مع ذلك اضطرابات حقيقية فعلا . ويخطئ
الفرد ان ظن انه كان يتصنع العجز عند ما كان يعانى تلك الاضطرابات .
على انه قد تكون لديه دواعى صحيحة فى جميع تلك الحالات تبرر
اصطناع تلك الأعراض وقتئذ . فضلا عن ذلك فالمسألة الى
حدي بعيد مسألة الفاظ . فالتصنع هو دائما عرض من أعراض عدم
التوافق مع البيئة ، وهو أحد الأساليب التى يناضل بها المازق ،
بل أنه أيضا ليس بالأسلوب الهين اليسر .

ويرى كاتب هذه السطور أن التصنع وسيلة شائعة
يستخدمها الناس فى نضالهم فى سبيل العيش . فالكثيرون منا يصطنعون
السوانية طيلة حياتهم . وأغلبهم راضون كل الرضى ضمن نطاق

(١) الهستيريا *hysteria* اضطراب عصبى يتصف بالتفكيك
dissociation (الذى هو فصل الارتباطات التى مقرها لحاء المخ
والتي يتوقف عليها استدعاء الذكريات والأفكار ومجموعاتها
كما يتوقف عليها أيضا التحكم فى الأعصاب الحركية . ويترتب عن
هذا التفكيك ضروب من النسيان والالهام السلبية وفقد الاحساس
المخ) . وتتصف الهستيريا أيضا بقابلية مفرطة للإيحاء اللاتى
وضروب متباينة متغيرة من الاضطرابات الوظيفية فى الجسم
نفسية المنشأ . ويسلك المحللون النفسيون الهستيريا ضمن ضروب
العصاب النفسى *psychoneurosis* التى تنشأ عن الصراع وعن الكبت
حيث تتخذ اللواضع والاتجاهات المكبوتة شكل ظواهر بدنية متنوعة
تعبّر فيها عن وجودها .

(٢) السوانية *normality*

ذلك التصنع الاعظم . فكم من نجاح في ميدان الاقتصاد أو في الأعمال والادارة اعتمد بكلبه على اسرار الفرد على التثبث عن قصد بالمعايير الازعرة التي تنطوى عليها هذه المدينة بالاحرى . فهل في امكاننا تسمية مثل هذا السلوك تصنعاً دون ان نحكم في الوقت ذاته على هذه المدينة نفسها بأنها رياء وتصنع واسع النطاق ؟ انه في استطاعة الجندي ان يصطنع الشجاعة ويقوم بالعمل المسند اليه ولو انه يملكه . وفي وسع العامل الذي يقوم بتجميع اجزاء الإنتاج على الشريط المتحرك ان يصطنع الثبات للطلوب منه . وفي استطاعة مدير المصرف أن يكبح جماح خواطره العابثة ويظل مصطنعاً المسلك الصحيح في الأعمال . الى ان توافيه منيته فيقضى نجبه مواطناً محترماً كريماً .

ومن ثم فلا ضير عندي في أن يتخذ المرء لنفسه هذا القراء: **لأن وقد ظفرت ببعض الراحات عن طريق التحليل الذاتي ، فقد صحت عزيمتي على أن اصطنع السوائية .**

وسوف يعينه هذا القرار على التخلص من قسط آخر من اضطرابات الباقية . ذلك لان رفاقه من الناس سوف يعتبرونه سوياً ، فيعود عليه هالدا الامر بدوره بتأثير نافع مفيد .

فاذا عول المرء على أن « يصطنع السوائية » أو أن يجرب اصطناعها فترة من الزمن فعليه لا ينسى أن هذا الفعل ، حتى اذا انتهى الى نجاح فانه لا يرقى الى مرتبة الشفاء . وعليه من ثم ان يواصل تمرينات الايحاء الذاتي ايضاً ، وذلك اثناء جلسات التحليل الذاتي المنتظمة التي عليه ان يعقدها ثلاث مرات بالاقبل اسبوعياً والا يفصل (لوح التحليل) أو سبورته ، فيدون عليها اللفظ الرئيسي الذي يتمثل فيه ابة ضغينة تملا نفسه ، ثم يتلو هذا اللفظ ويردده للمرة تلو المرة مفكراً فيه ومحساً به احساساً قوياً حتى يتشبع به ويضيق به صدره ويسأله . وعندئذ عليه ان يحوّه من لوحته ومن ذاكرته ايضاً .

كما ان عليه الا يغفل المصباح الخافت الذى اشرط بوساطته نفسه على اذكاء واطفاء الخو،طر والذكريات والاعراض ، وقرأتها واذا ما حلت هموم جديدة محل انشغالاته القديمة ، فمما عليه الا أن يستلقى على مضجعه ويردد تلك المجوعة من الهموم بأكملها متخيلا اثناء ذلك أنه يطوى كرة من خيط الصوف . وعند انتهائه من سرد تلك الهموم وعودته الى نقطة البداية منها فليقطع الخيط ، وليطوح بتلك لكرة اللينة نحو السحاب العاصف وليرقب اختفائها من مجال تصوره الخيالى .

وعليه ايضا الا يغفل أية فرصة للتنفيس بقبرها . لمادات ويقبلها العرف . اذ ان اجابة الرغبة ، اذا تسرت ، فى الحياة الواقعية لخير وسيلة لاستعادة توازن الايقاعات الحيوية . على الا يترك المرء استخدام وسائل التحليل الذاتى الحاذقة التى ابدلينا بوصفها فيما سلف .

ومن واجبه الا يحسب فى تقريره أنه نال الشفاء ويرت على احسن حال الا اذا ألفى نفسه راضيا عن أسلوب الحياة التى يحياها . اذ ان العلامة الوحيدة المؤكدة التى منها يستدل المرء على البرء الناجز هى ان يكون على درجة لا بأس بها من السعادة والانطلاق الداخلى .

وقد يستعصى علينا البت أحيانا فى امر احد الاعراض لنحكم بأنه اصطناع محض من عدمه

لى عم متقدم العمر ، بالغ المودة ، رقيق الجانب ، غير أن عيبه الوحيد هو نه مولع بالخمر ولقد أصيبت زوجه مرارا بنوبة قلبية اثناء غيابها عن الدار فى حدى الحانات القريبة . وكان مند عودته يجدها ملقاة فى ركن من اركان المنزل مبتعدة اللون فاقدة السوى . وكان تشخيص الطبيب أنها مصابة بمرض خطير بالقلب ، فتملكه عمى خوف بالغ وعول على البقاء بجوارها يشرف عليها ويرماها . وذات يوم برح الدكر ليلقى خلاله القدامى ، وتبادر الى خطرها أنه قد يعود مخمورا ، فاثابتها النوبة من جديد .

وأصيب العمم بمرض الزمه الفراض طيلة عامين كاملين لم يكن في وسعه خلالها تناول أى مشروب . واثناء هذه المدة عانيت الزوجة به وأرهقت نفسها بالعمل دون أن يلحقها تعب أو أن تعاني اضطراباً مما هو معروف عن مرضى القلب حين يرهقون أنفسهم . فلما شفى وعاود الذهاب الى الحانة ذات يوم ، عاد الى الدار فوجدها ملقاة على الأرض كسابق عهدها .

من الواضح الجلى أن نوبات القلب التى كانت تنتابها ، كان لها غاية ، هى أنها تستهدف منعه من الشراب . غير أننا لانستطيع القول بأية حال أن تلك الاعراض كانت مصطنعة ، فالقلب بوصفه جزءاً أميناً من كيانه قد حقق ما ربهه اللاشعورى .

وليس الاصطناع على الدوام تلفيقاً او زيفاً كاذباً . فإنه قد يكون أساوياً من أساليب مناضلة الشدائد يكاد يكون مرضاً . وفى الكثير من الحالات يكون المتصنع مدفوعاً الى موقفه المريب ببواعث خالجه عن ارادته ، بل انه قد ييقض موقفه التملص كل اليقض ومع كل فلن يعفيه من عبء دوره هنا أى تصميم قوى من جانبه . وعليه كى يحرر نفسه ، أن يسلك الطريق غير المباشر ، فيحلل حوافزه أولاً ، ثم يتجه بمبدئ نحو الاعراض فيها جمها ويزيلها .

واين نجد الحد الفاصل ، على وجه التحقيق ، بين الاستجابات « الحقيقية » والاستجابات « الزائفة » ؟ انه من العسير أن نعين حلاً فاصلاً كهذا . فعندما تحص حشرة كالخنفساء مثلاً بمقرب حيوان يفوقها قوة وبأساً وتشعر أنه يوشك أن يدهمها ، فإنها تتماوت ، أى تتظاهر بالموت ويصدر عنها هذا التصرف بكيفية تلقائية . فهى تعلم يفرزتها أنها طالما كانت على تلك الصورة فهى أكثر أمناً مما لو حاولت الفرار . إذ أن أغلب الطيور والوحوش تأبى التهام الجثث وتؤثر اكل اللحوم الحية التى لم يلحقها فساد ولا عطب . فالخنفساء إذن تتصرف كما لو كانت كائناً عاقلاً ، فتنصنع الموت . وهل فى إمكاننا استنكار تصنيع كهذا ؟ كلا

وبالتأكيد . وبالمثل فإنه لا يسعنا أيضا أن نستنكر ضروب التمثيل
العديدة التي ينتهجها الرجال والنساء في صراعهم المرير من
أجل الحياة ، أو نصدرو حكما بأدائها .

وإذا افترضنا ، من جهة أخرى ، أن تلك الخنفساء التي
اتخذنا منها مثلا ، نسيت أنها على قيد الحياة وظلت بلا حراك
الى أن اشرقت فعلا على الهلاك ، فأننا نستنكر تصرفها . ولو أنها
كانت كائنات عاقلا لكنا ننصحها بالعدول عن مسلكها وأن تجرى
شيئا من التحليل الذاتي .

ولذا فمن المناسب أن نصوغ القاعدة على الوجه الآتي : إذا
اخفق التصنع في تحقيق الغاية المقصودة به فمن الخير أن يتخلص
المرء منه .

إن أساليب الدفاع التي يملكها الفرد — والتصنع أحدها —
تتحول الى أعباء وتبعات إن هي أضحت عاجزة عن معاونته في
صراعه الجبار من أجل المعيشة ، بعد أن كانت عتادا يستعين به .
إنها تصبح أمرا مرذولا إذا أدت الى عزل المرء عن بيئته وعالمه
الخارجي، وما تحويه تلك البيئة من قوى في وسعها أن تتحالف
معه وتعينه في هذه الدنيا .

وقد يزداد التصنع ويستفحل أمره ، فيذهب
الإنسان في أصطناع المرض الى أبعد مدى . ولتوضيح ذلك
نسوق المثال الآتي : كانت سيدة تعالج في سويسره بالتحليل
التفسي . وأنبأها المحلل ذات يوم أنه لكثرة مشاغله الطارئة
سيضطر لخفض عدد جلسات الأسبوعية . وطلب إليها أن تعين
التحليل بما اسماء (واجب المنزلي) ، يتضمن تدوين مجرى مستدعياتها

(١١)

الطليقة في دلرها ، على أن تجيئه بما دونته ليقوم هو بتحليله .

(١٢)

ولما كانت تلك المرآة قد كونت « نقلا أو تحويلا » تجاه المحلل ، فقد خيل لها أنها لن تتحمل الاستعاضة عن المقابلة الشخصية بالكتابة الصماء وهي منفردة بنفسها . وادى توقعاتها إلى عنائته الشخصية إلى أصابته باكتئاب عميق . وذات يوم زلت قدمها وهي تصعد الدرج فأصيبت بكسر في المعصم الأيمن ، وغدا من المتعذر عليها بطبيعة الحال ، ويدها في قالب من الجبس ، أن تبون واجبها المنزلى . فاضطر المحلل إلى العودة بها إلى الجلسات المنتظمة .

ولما سألته مستوضحا عن سبب الإصابة عجزت عن أن تنظر خلال الحادث بنظرة ثاقبة . ولم يكن لديها من تفسير لعدم وقوع الكسر في قدمها مثلا ، أو في معصمها الأيسر . وزعمت أن الإصابة لا تعدو أن تكون محض مصادفة . وهذا رغم أنها قضت بضع سنوات في التحليل على يد محلل كفاء .
ان « الاصابات المقصودة » يتكرر وقوعها بكثرة تفوق ما ما نظنه ممكنا . فهي اصطناع للمرض يصل إلى حده الأقصى . فما من أحد يجروء على الشك في وجود مرض واضح المعالم ككسر بالمعصم - حتى ولا المريض نفسه

(١) المستدعيات الطليقة *free associations* وهي جوهر طريقة التحليل النفسى . وهي أن يسرد المرء بلا انقطاع سائر الخواطر التي تطرأ له بعد أن يكون قد أعطى في أول الامر كلمة تكون بمثابة منبه أول . وبخلاف ذلك تطلق هذه التسمية أيضا على اختبار تجانس الالفاظ الذي سبق وأوضحنا بيانه في الفصل الخامس من هذا الكتاب وهو يمثل « اختبار يونج التشخيصى بالمستدعيات الطليقة » .

(٢) النقل أو التحويل *transference* وقد سبق شرحه .

وليس ثمة فارق غير الاختلاف في الدرجة بين التصنع وبين كل من الإيحاء الذاتي ، والعجز العصائى ، والمرض النفسى (١)

الجسمى . فكل واحدة من هذه الظواهر في وسعها ان تتحول الى الاخرى في سهولة بالغة .

ولذا فلو اننا طلبنا الى فرد ما ان يقلب الاجراء ويصطنع السوائية فما من شك ان الفرصة ستتوفر له كي يحول هذا « الاصطناع » الحديث الى « حالة حقيقية » هي الحياة السوية اذ انه سيأنس الى اتصالاته بالغير الحديثة العهد ، ويزداد بها تعلقا . وبمرور الزمن يتخلى لا شعوره شيئا فشيئا عن آلياته العصائية واساليبه الدفاعية الشوهاء . فما على المرء من ثم الا ان يلعب الدور . وسوف يكتسب قدرات جديدة تضى على شخصه أهمية . وعند الغير ، وعندئذ لن تعود به حاجة الى تلكم الاعراض الدفاعية . لو ان المرء ثابر على التحليل الذاتى ، دون افاضة في التحدث عنه فانه سيجنى الكثير عن طريق اصطناع السوائية ، وينال قوة ونشاطا .

١٨

التبرئة من الشعور بالاثم

ان الحلقة الاخيرة من حلقات التدريب في التحليل الذاتى هي (٢)

تبرئة الذات ، وهى وسيلة من وسائل تخليص الذات من عوائق الشعور بالاثم .

(١) المرض النفسى الجسمى psychosomatic illness

العلل البدنية التى تترتب عن ظواهر أو اضطرابات نفسية .

من : A.T.W. Simeons. Man's Presumptuous Brain

(٢) تبرئة الذات Autocatharsis

على أن هذا الشوط هو أكثر المراحل صعوبة بين أطوار العلاج جميعا ، وينبغي ألا ينتهجه المرء إلا بعد التريب وأفمستفيض في أساليب التحليل الذاتى . والتبرئة لا تنصب على مركب (١)

ائم فطرى غامض يفرض أنه يكمن فى اللاشعور . اذ ينبغي قبل أية محاولة يبدلها المرء لمنع نفسه التبرئة من مركب الائم ، أن يكشف الستار أولا عن الأسباب الخفية التى ترجع إليها أمراضه وحالات الشقاء والضيق التى تعتريه . وذلك بإجراء بعض بحوث التحليل النفسى الاصلية للكشف عن منشأ ميوله العدوانية ورغباته المنحرفة . وحتى لو أن الذنب الذى ينسبه لنفسه كان فى معظمه محض خيال فإن شعوره بالذنب يظل مصدرا للاذى النفسى ويبقى مكبوتا لا تدرى عنه الذات الواعية شيئا . غير أن تلك المشاعر ما أن تبدأ فى الكشف للعيان حتى يصبح فى وسع المرء مهاجمتها وعزلها وإبطال اثرها بأساليب التحليل الذاتى .

ان الانموذج الذى تتبعه عملية التبرئة الذاتية يدرج على منوال عادة كانت فيما مضى واسعة الانتشار ، ويتلخص وصفها فى هذه العبارة : أن المرء اذا زلت قدمه أثناء السير فعليه أن يعود ادراجه متتبعا خطاه ، وأن يمضى مرة أخرى على البقعة التى زلت فيها قدمه .

ومن الواضح أن تلك العادة القسرية كانت تمثل « اجبارا » وقسرا . بيد أن هذا الاجراء لم يكن محض عبث ، بل اجراء ينم ، فيما أرى عن تفكير يتمشى مع علم النفس . ويسدو منه أن الاجلاد أدركوا هم أيضا أن أخطاء معينة يرتكبها المرء تكون أكثر من مجرد أحداث عارضة . فزلات اللسان مثلا ، وزلات القدم ، كثيرا ما تكون رموزا لمقاومة لاشعورية فالشخص يأبى فى قرارة نفسه ، على سبيل المثال ، أن يسلك طريقا معيناً ، ومن ثم فإن دوافعه

البنيية الآلية تأبى الامتثال للامر الواعى الصادر اليها . والقصد من اعادة الكرة هو ان يختبر المرء الموانع الخبيثة المستترة في نفسه، وما اذا كانت هذه الموانع اشد قوة من ارادته الواعية . كما ان تلك الاعادة توفر له فرصة جديدة لتعديل زأيه واختيار مسلك مغاير . واذا افلح المرء في التغلب على العقبة اللاشعورية فانه سيمضى بعدئذ في طريقه قدماً في سر ولين .

وثمة مثل لتلك العادة ذات الطابع الخرافي نجده في عادة نهساوية قديمة كان القصد منها المعاونة على استعادة الذاكرة . وكان مؤداها : لو ان فكرة تاهت عنك اثناء السير ، واستعصى عليك استعادتها ، فعد ادراجك بضع خطوات ، وستعود اليك الفكرة المفقودة على حين غرة خلال مشيك من جديد على نفس الرقعة من الارض .

وقد لا يفلح تحوير هذه الفكرة لتطبيقها بمعرفة شعب شغوف بقيادة السيارة ، بيد انها - على المستوى العقلى - فكرة جد نافعة .

وكثيرا ما نلتقى اثناء التحليل بمشاعر اثم في اللاشعور ، تكون هى السبب الكامن وراء حالات الاكتئاب في احيان كثيرة تزيد عما نخاله ممكناً . وكلما توغلنا في اللاشعور يبين لنا فرط انتشارها وتغلغلها فيه بحيث يكاد انرها يعم اللاشعور بأكمله . فمن اجبارات لامعنى لها ، الى نظريات معقدة في الفقه او في اللاهوت ترمى الانسان بالانحطاط والفساد الشامل . وقد لاحظ المحللون النفسيون ، على سبيل المثال ، ان اجبارات غريبة تظهر عقب وقوع حادث وفاة بين افراد الاسرة . فيستولى على الشخص ضيق بالغ عقب وفاة ابيه او امه ، لا يتناسب مع سابق اهماله لذلك الوالد عندما كان على قيد الحياة . ويفسر التحليل النفسى هذا الانقباض بأن رغبة لا شعورية في موت الوالد او الوالدة كانت قائمة ، مما دعى الى ضرورة التكفير عن تلك الرغبة ، بوصفها

اثما ، عندما تقع الوفاة بالفعل . ويشتهب الشخص في أن تلك الرغبة اللاشعورية كانت هي السبب الذي أفضى بطريقة غامضة سحرية الى وقوع الوفاة . وتكون النتيجة أن يتخلى ذلك الشخص عن هناء اضحى ممكن التحقيق بعد ذهاب الراحل أو الراحلة ، (كأن يعرض عن الزواج مثلا أو يرجئه دون مبرر الى أجل غير مسمى) . فالعادة المأثورة بالتزام الحداد مدة عام بعد وفاة الأب أو الام ليست ناجمة عن ورع أو تقوى ، وانما هي تكفير عن اثم لا شعورى .

فان تمخض هذا الموقف عن اكتئاب بالغ أو اضطراب شديد فان الالتجاء الى الطبيب النفسى يصبح أمرا ضروريا . اما في الحالات الهينة فيفيد المرء من مجابهة شغوره « بالذنب » وجها لوجه (أى ما قد يساوره من رغبة في موت ذلك الشخص) . فيوضح لنفسه ان تلك الرغبة أو الامنية كانت عديمة الاثر ، وأن كل حياة مآلها حتما الى الموت ، بما في ذلك حياته هو نفسه ، وأنه لم يهمل نجدة الراحل حينما كانت النجدة أمرا ميسورا .

وقد يفيد المرء أيضا ان يذكر ان الحب والكراهية لا ينهض وجود أحدهما حائلا دون وجود الآخر . فان أغلب المشاعر لها (١)

طابع مزدوج ، أى انها تتسم « بالتناقض الوجدانى » . فلقد كانت المرأة في بعض بلدان الشرق الاوسط ، حتى عهد قريب ، يداخلها الشك في حب زوجها لما أن هو كف عن ضربها . فالحب والاذى يتحدان اتحادا وثيقا في اطار تلك الكتلة المعجبة المغممة بالتناقض الا وهى النفس البشرية . فهل يستحيل إذن على الابن أن يخساره بعض احساس العدوان تجاه والده المحبوب ؟

(١) التناقض الوجدانى ambivalence هو اتخاذ اتجاه عاطفى حيال فرد من الافراد يتضمن تعاقب المشاعر المتضادة وهى الحب والكراهية

ان تلك اللحظات الخاطفة من العلوان المستتر لاتمر دون ان

(١)

تلمحها عين الرقيب الدناخلى الذى يسجل على المرء من فوره كل شاردة من هذا القبيل، فتلمحه مثلا وهو يقول فى نفسه : لعمري، ما بال هذا المتعنت ، عدو التجديد لا يسقط ميتا لساعته ؟ « فتقوم الذات العليا لفورها بكبت هذا الخطر وإقصائه الى أعماق افوار العقل الباطن ، حيث يخف أواره، الا انه يظل يحترق بلا لهب . وعندما تقع الوفاة فعلا ، فيما بعد ، واثناء حسرته وحزنه الصادق لوقوع المصاب، يبرز من اللاشعور أحساس خافت بأن المرء نفسه كان يبغي هذا الذى وقع . وها هو ذا أخيرا مركب الاثم قد تكشف فى هتفوان شدته وقوته .

على ان مركب الذنب أو الاثم لا يكون بالضرورة دائما رغبة فى موت أحد . فان أى فعل يمثل العصيان أو العقوق نحو والد مستبد أو أم قاسية، وإى افعال فى العناية بعزيز يكفى لبعث هذا النوع من الاضطراب .

(٢)

فقد يستولى على المرء تشاؤم طاغ بأن « نحسا » يعرقل أعماله جميعا وأنه سيظل يعوقها عن النجاح ما لم يقم بالتكفير من ذنب خفى مبهم يتعلل عليه تحديده . وتيرة تفصح «العصبية» أو الترفزة عن وجودها فى صورة اعراض أخرى ، فتظهر فى صورة الشعور بأن الشخص « مستأصل من جذوره » ينقصه الامن وتموزه الحصانة والطمأنينة ، أو بعبارة أخرى فانه يشعر انه ضائع فى هذه الدنيا الواسعة . وأحيانا أخرى تظهر فى صورة علل جسمية ملموسة . فنكون أكرزينا المجلد مثلا هى النمط الذى

(٣)

يستجيب به الكائن العضوى لتأثير الكبت . ويوضح أطباء

نحس jinx

القريب censor

(٣) الكائن العضوى organism

الجلد رايهم في هذا الامر بالقول ان الاشخاص الذين يعجزون عن البكاء او بر التنفيس عن انفسهم بشكل ما خليقون ان يصابوا بمرض جلدي . بل ويفصح بعض هؤلاء الاطباء عن تلك الظاهرة بقولهم ان هؤلاء المرضى « يبكي جلدهم » .

والدموع هي ثمن الذنب ، وهي قربان وضحية يقدمونها للموتى . وهذا الراى الموروث عن الاجيال الغابرة انما هو راى سليم من الناحية السيكولوجية . ومن ثم ينبغي الا يكسب المرء نفسه جهاداً او ارهاقا لجبس الدموع من اجل كبرياء كاذب او عن خجل . اذ لو اتيح له ان يبكي مصابا لافضى به هذا الى ازالة الكبت ، وعندئذ يفتح الاشعور وتفحصه الذات الواعية .

وانها لحقيقة على جانب من الغرابة ، ومن السهل اليسر ان يتبينها المرء بنفسه ان الاحساس بالذنب لا علاقة له بالضرر الذى يلحقه الفرد بالغير . فمشاعر الائم تتولد في الاشعور نتيجة لاسباب تبدو غير مترابطة عندما تتفحصها الذات الواعية . فضلا عن ان الذى الذى يلحقه المرء بممتلكات الغير او ببلده ، او حتى بحياته ، لا تتولد عنه مشاعر ائم مطلقا ان تمت تلك الافعال طبقا لنظام اجتماعى و نفسى معترف به . علما بان تلك الانظمة نفسها تختلف اختلافا بينا باختلاف الزمان والمكان . ولذا فان « الضمير الثقيل بالذنب » لا يرتبط بالذنب الذى يشير اليه الوضع القانونى . واذن فعلى أى شيء تدل مشاعر الائم ؟ انها في معظم الحالات أعراض لامر أخرى غير الاسباب التى يفترضها الوعى . ويتضح هذا التحايل والالتواء الذى يكتنف مركب الائم من المثال الآتى :

خاض احد معارفى محنة مفزعة . فلقد شبت النار في دهره وامت عليها ، وماتت زوجه في الحريق ، بينما كان هو متغيبا في سفر . وعاد من فوره للماتم ، ولقرط حزنه بدا عليه انه لن

يشعزى . وخلال الاسابيع التالية تدهورت حالته النفسية وانهارت .
وغلبا عاجزا عن اداء أى عمل ، حتى لقد ساورنا الخوف بعض
الوقت أنه قد يصاب بالجنون . وذات ليلة ، قصد الى أحد
المشارب والتناول بضعة اقتداح ، فأخذ يدلى الى من رضى الاصغاء
اليه أنه وحده الملموم في وفاة زوجته . وبالقدر من الجدية
الذى اتاحت له حالة الشغل التى كان عليها أصر على أنه قاتل
أثيم .

وكان من المقطوع به أنه من المحال أن يكون هو المتسبب في
اشتعال النار . وحار أصدقاؤه كما تحير هو نفسه في تفسير
مشاعر الذنب المفرطة التى كشف عنها تأثير الخمر وأطلق لها
العنان .

ولما حملته على أن يعود الى الماضى بخواطره ويتتبع خطاه في
ذهنه ، اعترف بأنه على الرغم من كلفه الزائد وجبه البالغ لزوجته

(١)
كانت له ميول جنسية مثلية . بل أنه في الواقع تزوج تلك السيدة
لأنها صرفته عن تلك « الأشياء الفظيعة » على حد تسميته لتلك
الميول . وفجأة عثر على تفسير لمركب الإثم : فلقد تذكر أنه قام
بزيارة صديق ذى ميول جنسية مثلية ، وتصادف أن تمت تلك
الزيارة في نفس الساعة التى قضت فيها زوجه نجها بفعل
الحريق . ولقد كان يعلم طيلة الوقت بهذا الاتفاق الزمنى في
قرارة عقله الباطن ، إلا أن عقله الواهى أبى أن يسلم به . ولذا
فان تفكيره طاف يشتتى ضروب التجميع حتى برهن لنفسه أن
اهماله هو الذى تسبب في اشتعال النار وبالتالي في موت
الزوجة .

(١) الميول الجنسية المثلية homosexual inclinations

هى ميل الذكر للذكر والانثى للانثى .

ولما تكشف له أخيراً أن جرّيمته لم تكن جريمة قتل ، بل كانت خيانة يشوبها الانحراف ، أمكنه أن يفكر في الأمر تفكيراً عقلياً وأن يقطع فيه برأى منطقي . وما لبث أن استعاد توازنه واستقراره .

والتوازن النفسي من الأمور الأساسية اللازمة للصحة العقلية . فمن الضروري أن تتعادل الحالات النفسية المتضاربة . أي أن كل انقباض لابد له من حماس أو بهجة تتوازن معه ، وهلم جرا .
ويعنى هذا بالتبعية أنه لا يكفي أن يكشف المرء عن المصدر الخفي لشعوره بالاثم ، بل ينبغي أن يزيل من ذهنه أثر هذا الاثم (١)

بما يتكافأ معه من كفارة تمحو أثره من الذهن .
وعندى أنه من الخير أن يواجه المرء الاثم الخفي بتكفير خفي ، كأن يقوم بعمل من أعمال الخير أو فعل رمزي يظل خافياً عن غيره من الناس . وفي حالة ظهور الذنب بجلاء ينبغي أن يكفر المرء عنه بإقامة الدليل الواضح والبرهان الملموس على أنه قد غير من مسلكه . فإن كان قد الحقّ أذىً بإنسان فليكبح جماح كبريائه — وأهم من هذا وأكثر مشقة أن يتغلب على موانعه النفسية — ويحاول الاتصال بهذا الشخص ليصلح ما أفسد ويعوضه عما الحقّه به من أذى وسوف يكون حقاً سعيد الحظ إذا لم تكن فرصة التكفير قد أفلتت . لأن اللياقة الخالصة من الرياء هي خير ضروب علم النفس .

فإن لم تكن هناك أضرار فعلية تتطلب إصلاحاً فقد يوجد برغم ذلك أثم في حيز الذهن أو العاطفة . ومن الجائز أن يكون مبعث هذا الاثم الذهني مجرد تصورات أو تخيلات ، إلا أن الذنب يظل في تلك الحالة في طوية النفس حقيقة واقعة ويتطلب التكفير . وقد يستشعر المرء حينئذ أو شوقاً غامراً ، فيقوده

مثل هذا الاحساس . بطريق الصدفة الى اكتشاف رمز يحقق له التكفير ، ويتم له الارتياح بعد تقديمه هذا القربان في الخفاء . وسيبدو مركب الذنب بعدئذ وكأنه ينشد الزوال . فان عادت ذكرى ذلك الذنب القديم ذات يوم من جديد فانها تطفو من الاشعور مقرونة بذكرى التكفير ، اذ تكون الفكرتان قد اترابطتا معا برابط وثيق ، فلا يستطيع المرء التفكير في احدهما دون استدعاء الاخرى . ولقد اعرضت ملوثة فريند في التحليل النفسى في اصرار بالغ عن الاهتمام بالافعال الرمزية وتجنبت بضفة خاصة موضوع التكفير وما شابهه . فزعم اغلب المحللين النفسيين انه يكفى ان يكشف القناع عن مركب الائم الاشعورى لكى يفقد هذا المركب تأثيره الويل ، منذ اللحظة التى يفتن اليه فيها العقل الواعى . وبصرف النظر عن الناحية النظرية ارجو ان نخطو الى الامام خطوة واحدة . فيعد ان يعثر المرء على المصدر الذى تنبعث منه مشاعر الذنب البهمة ، عليه ان يعادل هذا الذنب عن طريق قيامه بعمل ذى فائدة ، او عمل من اعمال الخير ، او باى فعل له اثر حميد من شأنه ان يلغى الاساءة الاصلية . ثم يقوم المرء بربط هاتين الوحدتين العقليتين في وحدة جديدة متعادلة تضمهما معا . وسوف يرى بهذا انه من الميسور ان ينسى المركب باكملة بعد ان تم له تفريغ الشحنة الكهربائية . وتقصر المنار الكهربى على هذا النحو .

واى ضرب من ضروب التكفير يجدر بالمرء ان يختار ، اذا ما صحت نيته واتجهت الى اصلاح ما افسد ؟
ان اخير الوسائل هى ان يتعقب المرء خطاه في مخيلته ، فيعيش من جديد في الموقف الذى نشأ عنه مركب الائم . وباستعادة الذكرى سيمى انه كان عليه ذات يوم ان يختار بين مسلكين مختلفين عند نقطة معينة في الطريق .

وإعله في وقته الراهن بجدان في إمكانه أن يأتي بعمل مث
يشبه القرار الذي لم يقع اختياره عليه آنئذ .
وحذار من أن يساء فهم هذا الإجراء . فليس مطلوباً أن
يسجد المرء في ذلة وخضوع أمام ضمير قاس أو ذات عليا طغية .
بل عليه أن يؤدي عملاً واحداً من أعمال التوبة ، محدد المعالم ،
قصير المدى ، يستطيع استعادته وتصوره في السنوات المقبلة كلما
أراد التفكير في الأمر . فإن كان المرء موسراً فليبدل العطاء عن
سعة في سبيل غاية نبيلة ذات مرة ، وليسخو في هذا السبيل سخاء
تملكه منه هزة جامحة من الإلهام . ومن الواجب ألا يأتيه
هذا الفعل بانقباض ، بل ينبغي أن يضي على شخصيته زهوا
وشعوراً بالتألق .

ويقيني أنه من الميسور أن يجد كل امرئ في كتب الدين آية
تنم عن حالته وكرهه ، أو حتى في أبيات الشعر مما نطق به
الشعراء المتصوفون ، فيستظهرها لنفسه ليستعيدها كلما عاودته
ذكرى هذا الائم القديم . ولا عبرة بنوع الفعل الرمزي الذي يقع
عليه اختياره . ففي وسعه أن يشعل شمعة ، أو يصعد جبلاً ،
أو أن يضئ إلى عمله سيراً على الأقدام عوضاً عن استخدام
وسائل النقل . وقد يكون في السير مشقة ، إلا أن فيه متعة
أيضاً ، إذ يوفر الفرصة لرؤية الأشياء وتتبع الخواطر . وهي
فرصة لا يلقاها المرء عادة إذا أستقل السيارة أو غيرها من
طرق النقل .

أن أي تبديل أو تغيير في العادات المتأصلة يمثل لبعض
الناس ضرباً من ضروب العقاب . وللبعض الآخر تقوم عاداتهم إلى
مقرهم الأول ومأواهم القديم بنفس هذه المهمة . فليتخير المرء
بنفسه الضريبة التي يفرضها على ذاته والتي تلائم موارده النفسية
وليست شدة العقوبة ولا قسوة الجزاء هي التي تسبغ على
المرء الشعور بالمغفرة ، بل السلطة الكامنة وراء هذا الإجراء ومبلغ

سيطرتها ونفوذها . فبعد أن يكتسب المرء هيمنة كافية على نفسه فإن أى إبحاء ذاتى بالغ القوة يحوره من أى مركب اثم . على أن الشرط الرئيسى الذى لابد أولاً من توفره هو بطبيعة الحال أن يكون المرء قد أصلح من طريقه . والشرط الثانى هو أن يقتنع المرء اقناعاً وثيقاً بفاعلية هذا العمل من أعمال التوازن الدهنى فى انقاذه من مركب الاثم .

ومن واجب الفرد أن ينمى فى نفسه قوة الباداة كى يقوم باختيار رمز التكفير الذى هو فى حاجة اليه ، مادام ينشد اتمام التبرئة والتخلص من وخز ضميره . فهذا الاختيار اثمها هو جزء لا يتجزأ من العلاج . وتكرر أن علينا ألا ننسى أن الاثم الدهنى يلائمه التكفير الدهنى .

ساد الاعتقاد فى العصور الوسطى بأن الشعور بالاثم فيه تقويم للروح وتدعيم لقوتها . غير أن علم النفس الحديث قد أثبت فساد هذا الزعم . فان مشاعر الاثم هى مصدر وبيل من مصادر الاضطرابات العصابية، وقد تلحق العجز وتبعث القصور فى انسان وأقر الصحة طبيعى التكوين .

واذا ما كانت السبورة التى أسلفنا ذكرها فى تناول اليد، وهى التى أوصينا فى جلسات سابقة باستخدامها ، فليدون عليها المرء الكلمة الرئيسية التى تمثل مركب الذنب الذى يرأوده . وليضف إليها لفظاً يمثل كيفية التكفير عنه . واقرأهما معا . وخلال الشطر الأكبر من ساعة اليوم التحليلية عليه أن يفكر فيهما معا بعيد التفكير، حتى ترتبط الفكرتان معا ارتباطاً لا فكاك منه ، فتظلا متلازمتين . ثم يقوم بمحوهما من كلتا الصفحتين : صفحة السبورة و صفحة عقله الواعى ايضاً .

فان كانت خطيئة المرء مما لا يقتصر على التفكير وحده ، بل كانت من المساوئ الخطيرة التى لايتأتى له فيها أن يصلح ما افسد من ناحية الواقع، فما زالت امامه وسيلة عملية لتخفيف اضطرابه

النفسى . ان فى امكانه ، كمنفذ أخير - ايا كان ذلك الشيء الذى يلزم ذاكرته - ان يقول لنفسه : « اثنى على أية حال سوف اكفر عن ذنبى هذا ما دمت سأموت يوما ، ما من ذلك بد ، واذن فلننته من اجترار هذه الذكرى، ولنعض وقتنا الزاهن » .

ليست بالمرء حاجة الى الكمال . فالحياة نسيج واه . لا تفلح صياغته فى عمل فنى كامل الاتقان . وانما المرء فى حاجة الى الاتزان لينعم بوجه ما بسنوات عمره المقبلة ، على الرغم من النقص الذى يغشى قدواته . والوقت كفيل بالكثير . فمسائل عديدة من التى « ليس لها حل » تحل مثلا عن طريق « سن الياس » ، وغيرها يحل بالتقاعد او اعتزال الخدمة، كما يتم أيضا حل جميعها بالوفاة . ان تلك الصورة المرتقبة ليست بلا معنى ، او هى بالاقبل ليست كذلك فى كل حالة .

ومشاعر الذنب التى تكمن وراءها أسباب جنسية من الخير يناضلها المرء بالتفكير العقلى . فمنطقيا او عقلا ، يقوم الانم فى المسائل الجنسية عندما يقع اذى فعلى للشريك . فاغتناب القاصر او الاتيان بحمل لفتاة غريبة برغم ارادتها لهى من المجرائم الشنيعة والبشعة . وكثيرا ما يتوارى جوهر المشكلة عن بصيرة المرء ، فالنشاط الجنسى فى حد ذاته ليس جرما . ولقد كانت هناك نوعه ، طال أمدها قطعا ، ترمى الى بث مشاعر الاثم فى المراهقين خلال المرحلة التى يجتازون فيها أولى خبراتهم الناجمة عن نشاط الفلد الجنسية وأنه لجدير بالانسان ان تكون أولى خبراته الجنسية امرطبيعيا وجميلا . بيد أن تلك الخبرة تكتنفها فى الغالب سحب داكنة من عقد الاثم ذات القوى الايحائية الطاغية . اذ ان الربون

(١)

يفترضون (او يسقطون) ضروب احباطهم وفشلهم فى تلك النفوس الغضة . والجنس فى حد ذاته ليس بطبيعته جرما .

(١) الاسقاط projection هو افتراض المرء مشاعره فى الغير

فان كانت ضروب الكف والاجبار مصدرها احساس بالاثم
ناجم من خبرة جنسية فليحاول المرء جاهدا علاجها عن طريق

(١)

التبرير العقلى ، أى بان يجعل المركب مفهوما أو معقولا لديه .
وليطبق أووضح ضروب تفكيره الوامى فى تلك الامور .

فان ظل هذا الاحساس بالا ثم يلاحقه من حين لآخر ويكرره
ويعوقه عن بلوغ اهدافه التى يسعى اليها فليجرب اللاتركيز
(على النحو الذى اوصينا به فى الفصل العاشر) . وله ان يصوغ من
عبارات (الفكرات المهيأة) ما يعرب به فى صراحة ان ذلك التصرف لم
يصدر عن ذاته بل انه صادر عن مركب الاثم وحده دون غيره ، أو
ما يؤكد به ان منشأ ذلك التصرف هو « الغدد » وحدها ليس الا .

فاذا اخفق هله الاسلوب فى تخليصه من تلك الاعراض البغيضة

(٢)

والمشاعر المؤلمة فليطبق التبرئة الذاتية . غير ان هذه العملية
الاخيرة تتضمن الاعتراف بالاثم ، ولذا فانها ليست خير ما يوصى
به فى حالة الخبرات الجنسية . الا انهم مع ذلك فى الوسع استخدامها

فى حالة اخفاق اسلوب التبرير العقلى . وليختبر المرء اسلوب
التكفير الذى يناسبه ، فيختار احد اعمال التكفير القصيرة ذات
المصبغة الرمزية . ويربط بين هذا التكفير وفكرة « خطيئته »
ربطاً وثيقاً ، بحيث تتألف منهما وحدة عقلية واحدة . وبدأ تصبح
ذاته الواعية على وفلق مع ذاته العليا ، ويسودهما للوئام . واذا
برزت فيما بعد فكرة الاثم القديمة سوف يغدو فى وسعه ان يجيب
على الفور بقوله : « لقد تم تكفيرى عن هذا الذنب وتبرأت منه » .

(١) التبرير rationalization عملية عقلية يبرر بها المرء

فعلا اتى به بعد حدوثه وهى من آليات الارتفاع النفسية

defence mechanisms ضد اتهام الذات وضد الاحساس بالاثم .

(٢) التبرئة الذاتية autoabsolution

موقف الذات من استكشاف النفس

لما كانت دراستنا هذه - في علم وفن استكشاف النفس تقترب من نهايتها ، فانه يخلق بنا أن نلقى عليها نظرة شاملة . ان قراءة هذه الصفحات هي في حد ذاتها من الظواهر النفسية التي تستلفت النظر وتدعو الى التحليل . اذ انها تدل على أن المرء شغوف بنفسه ، وانه يهتم بها بالقدر الذي يدفعه لبلل تضحيات غالية من وقت وطاقة ذهنية في سبيلها .

واذن فانه شخص أناني ، محب للذات هو تتركز افكاره حولها . ان المريين ينكرون ذلك الا تجاه عادة ، وكثيرا ما ينكره . ايضا بعض الفلاسفة والمفكرين . وحتى علماء النفس يستنكر الكثيرون (١) (٢)

منهم السلوك اللاتي ويرمونه بأنه أمر سوء ويعدون اللاتية (٣) وعشق الذات الذي هو أسوأ منها ، علا وامراضا تتطلب العلاج ، ولذلك فانهم ينظرون شذرا الى الانانية المجردة .

وفي مدارسنا ومعاهد العلم بين ظهرانينا نجد انه ليس من وصمة يوصم بها الفرد أسوأ من اتهمه « بالانطواء على ذاته » . والشخص المنطوى على نفسه هو الذي يهتم بأفكاره الخاصة الى الحد الذي يجعله يقنع برفقة نفسه ويكتفى بصحتها . ومن الافكار الشائعة بين الناس أن اهتمام المرء بشخصه ينم عن السقم . بيد أنه ليس في وسع أحد منهم أن يفسر لنا السبب الذي يحدو بهم الى هذا الرأي .

(١) السلوك اللاتي autistic (٢) الذاتية antiem

(٣) عشق الذات narcissism

ان كل كائن عضوى يكافح ضد فئائه وتحلله فى البيئة التى تحوط به . وحتى الاميبا تناضل فى سبيل بقاء مادتها معا . ويتميز العقل فى حالته السوية باصراره، دون تفكير منه ، على مناقلة حوافزه اللاشعورية نحو الغناء .

فان كانت « ذات » المرء خيرة فإى دافع ترى يدعو به الى الكف عن محبتها ؟ وفى هذه العبارة يجدر بنا بالاحرى ان تؤكد لفظة « الخيرة » لا لفظة « اللات » . فبغير محبة المرء لذاته ينعدم كل امكان لتنمية تلك الذات ويمتدح كل مسعى ن جابه نحو تقدمها وازدهارها .

وليس فى مقدور المرء ان يياشر التحليل الذاتى بنجاح اذا اعاق سبيله تانيب ضميره عن ائشغاله بذاته .

لقد بدلت جهود جياوة خلال اجيال متعاقبة فى تلقين النشء تجنب الاثرة والاذنية . فكان ينهى عليهم باللائمة وكانوا يرمون بالسلوك المستقيم اذا ما انتهج الفرد منهم مسلكا يرمى من وراءه الى اغتنام ربح لنفسه . والمفروض فى تلك التعاليم انها تتمشى مع فلسفة التزمت التى تأمر بالنقاء التام والخلو من كل شائبة . فكان التطلع الى المرأة محظورا على الفتيات الصغيرات الا عند تصفيف الشعر أو ضفره . وكانت الراهبة ترتدى أثناء الاستحمام قميصا فضفاضا حتى لا تعدها مشاهدتها لجسدها بأراء خاطئة عن الفاية المقصودة منه .

ان الاتقياء من المسيحيين ينهى الا يبالغوا فى سياسة محو اللات لصيانة مصالحها الحقبة . ففي المسيحية تقول الآية الاولى : « احبب قريبك كنفسك » . (ويترجمة اخرى : جارك ، والمقصود بهذا اللفظ الانسانية جمعا) . ومن الواضح ان تلك الوصية تشمل ضمنا ان يجب المرء نفسه . ولاغراض التحليل الذاتى، خطر لكاتب هذه السطور ان يوحى بان نجرب تلاوة هذه الآية من طرفها الثانى فنقول : « احبب نفسك كما لو كنت احب

جارا طيبا « كى تملأ هذه الصيفة بمقياس مادي او موضوعى للمنى المتاح فى محبة الذات لصيانة مصالحها الحقبة . ولعمري اى مانع يقضى بمنع المرء من ان يعنى الذات ويحيطها برعايته ؟ انه بدون الذات لا يكون لدى المرء شيء اطلاقا ، على حين انه فى امكاننا ان نحذف كافة الاشياء تقريبا ، سيما خلال ذات ، من الصورة التى نتخيلها من الدنيا ، ومع ذلك تبقى « لدى المرء » الدنيا . ولكننا ان حذفنا الذات من صورة العالم فيخفى ايضا كل شيء آخر . وعلى هذا فان غاية المرء « بالانا » لها ما يبررها .

ان « ذات » اى شخص انما هى جزء مكمل لبيئته وللعالم . ويعنى هذا انه من واجب المرء ان يرى نفسه ضمن الوضع العام ، مع تغييره للذات تقريبا صحيحا وحكما .

اما ان كانت الذات قد اصابها فرط انتفاخ من جراء احتباس الضغط اللاشعورى بداخلها فان التحليل الذى سيمد المرء بصمام الامن الذى يخلى به سبيل البخار المحبوس .

وعلى الفرد ان يقرب ما يمكنه من الخلاف بين الصورة التى يتخيلها عن نفسه وتلك التى يراه الغير عليها ويقدرونه بموجبها ، فيوفق بين الفكرتين ما استطاع الى ذلك سبيلا .

وما ان يسود الصفاء بين الـ «هى» اى اللاشعور وبين الذات الواعية حتى تزول معظم امراض المرء « العصبية » .

ولعل اختيار الكثيرين من الناس اسلوبا عصائيا فى حياتهم يرجع الى انهم حسبوا انهم بتلك الوسيلة يستطيعون ارضاء جهم لدواتهم على وجه اكثر سهولة . فزعموا انهم اذا امتنعوا عن الاعتراف بعيوبهم فسوف تتوارى هذه العيوب وتختفى . الا انه لكى يحتفظ المرء بهذا الوهم يحتاج الى جهاز ضخيم ، كثير التعقيد ، من الاجابات والمحظورات الواقبة ، حتى انه

لا تبقى آخر الامر أية ميزة لهذا الخداع النفسى العصابى . ولذا فانه خير للمرء ألف مرة أن يعرف نفسه من أن يخلعها .

ومن الناس من اوجهوا فى حياتهم وجهة أخرى مضادة ، فلم يسيغوا على الذات أو يجودوا عليها بما يكفيها بل سحبوا منها أكثر مما تحمل . فضحوا بصحتهم كى يهدثوا من ثورة القدوقسوة الحظ العائر المتورد ، فاكسبوا شللا هستيريا ، أو تقلصت عصبية أو أجبارات واقية ، كى يعدوا عن أنفسهم شرا أسوأ ، وسلموا أنفسهم للقلق العصبى المتواصل ، ظنا منهم أن هذا الفعل إنما هو بمثابة « ثمن » يدفعونه على أقساط « يسرة » يتساهلون بها التخلص من كارثة آخذة فى الاقتراب منهم . ويعين التحليل الذاتى لأولئك القوم على تولى زمام حياتهم كما هى على حالتها ، فيبين لهم انه فى استطاعتهم أرضاء حب الذات الطبيعى على وجه طبيعى . وحينما يتم لهم ذلك فسينجاب عنهم « التماس المرض » اللاشعورى ، أى تتطلبه ونشدانه .

وعلىنا أن نقوى الذات الواعية بمداها بمجال أوسع من مجالات اللاشعور ذات القوى الخفية . فيغلب فى مقدور المرء الصمود أمام الضغط الخارجى . سواء كان هذا الضغط صادرا عن الشدائد أو عن الملل . وبذلك يقوى المرء على دفع أخطار العصاب الألى أو مركب الشخص المنتقل بالوضع وما اليهما .

ومن واجب المرء أن يولى ذاته اهتماما بالقدر الذى يمكنه من التعرف على ما فيه الخير له . فيمنح ذاته لداخلية بالأقل نفس القدر من الاهتمام الذى يعيريه ما يرتدى من ملابس أو ما يملك من مال .

ان التحليل الذاتى يمنح الفرد قدرا من الثقة يزيد عما يوليه آياه أى منهاج سيكولوجى آخر . إذ يستخدم حب الذات وتقدير الإنسان لذاته ، بينما تستخدم المناهج الأخرى ارتباط الفرد بالمحلل الذى يعالجه واعتماده عليه .

وليس اعتماد المرء على نفسه تقيصة يخشي ضررها . ففي

(١)

التحليل النفسي التقليدي يقوم المرء « بنقل » أو تحويل مشاعره الى المحلل . ويمثل هلا ارتباطا اجباريا بالمحلل يؤدي آخر الامر الى خيبة أمل ، ويتحتم محو هذا الارتباط قبل انتهاء العلاج . ويتفق كافة المحللين النفسيين في الرأي بأنه ينبغي ألا تختلط شئون حياتهم الخاصة باهتماماتهم المهنية . ويعنى هذا ان التعلق الذي يبديه المريض ينبغي ألا يسأله أباه المحلل . ولذا فان الاهتمام الذي يبديه المحلل حيال المريض لا ينبغي اطلاقا ولا يسعه ان يحل محل اتصال هذا الأخير بالرفاق والأزملاء وغيرهم من الناس .

ولكيلا ينشغل أو يهتم المريض باهتماما زائدا بنفسه ينبغي ان يقصر نشاطه التحليلي على ساعة واحدة يوميا ، يكرسها لاستكشاف اللثات دون غيره من الأعمال ، على ان يتوقف في نهاية الساعة ويرجع ما تبقى من مسائل الى جلسته القادمة . على أنه ليس ثمة حائل يمنعه بطبيعة الحال من تدوين وتجميع المواد أي ما يتبادر له من نقاط في غير تلك الفترة ، بإيجاز ، في أي وقت ، على قصاصات يحتفظ بها في مكان واحد ، وليكن أحد الجيوب ، لينشئ بذلك عادة نموذجية ، على أن يتناسى تلك الخواطر ظهريا الى أن تحين ساعة التحليل .

ومن الواجب ألا تدفع المرء ملاحظة النفس الى عزلة مقفلة، بل ينبغي أن توفر له تلك الجلسات فترات من التنفيس عن ضروب نشاطه الاجتماعي . ولسوف يجد نفسه بعدها ، بلا ريب ، أوفر

(١) النقل أو التحويل **transference** وقد سبق شرحه.

وفي التحليل النفسي يصب الفرد الجاري تحليله ، مشاعره الانفعالية، سلبية كانت أم إيجابية (كراهية أم حب) ، التي تساوره نحو الغير - على المحلل .

حماسا عندما يستأنف الاتصال بغيره من الناس ، من الجنسين ، سواء كانت علاقته بهؤلاء قديمة أم حديثة .
ولكل امرئ نمط بلانحه للكيفية التى تتعاقب بها دراساته الذاتية مع خبراته . لواقعية لحيته ، وعلى الفرد أن يتعرف بنفسه على النمط الذى يلائمه . وسبيله لمعرفة هذا النمط هو أن يتيح لنفسه المرور بمواقف متبينة مع بعضها تبانيا بعيدا . ولسوف يكتشف تحررا وانطلاقا جديدا فى اتجاهاته ، وأنه اكتسب مرونة تنطوى على ايقاع متوازن يتضمن فترات من التركيز فى الذات مع فترات من الاستقبال والتفتح ، أى توازنا بين التباعد عن الغير وبين الحماس للقيامهم .

فاذا ما تحدث من خبرته لحدثثة العهد بعلم النفس ، وما أتت به من اثر فى أسلوب حياته ، فظهر من أن يتيح لاي أسن أن يوهن من عزمه ، يزعم أنه ليس من اهل هذا الفن . فانه بعد تقديم المرء بدراسة هذا الكتاب ومثابرتة بعدئذ على تطبيق قواعده التى تضمنها على مشاكله الخاصة به ، فإن تسميته بأنه « ليس من رباب هذا الفن » لا تعود خليفة بأن تطلق عليه . اذ أن اولئك الذين تعوزهم الخبرة تجاه هذه الاعراض يكون من دأبهم أن يتخذوا أسلوبا آخر يفصحون عنه بعبارات من قبيل : « استجمع قواك » ، أو « يمكنك أن تفوز لو كنت حقيقة تريد التغلب على هذا الضعف » .

(١)

فالشخص مثلا ، الذى ينشأ به التلعثم لا ينجح فى التغلب على علته ان استخدم قوة عزيمته وحدها . اذ ان قوة الارادة الموجهة من وعى ، لا تنفذ الى الطبقة التى ينبع منها الاضطراب . وينطبق نفس الشيء على الاجبارات والمخاوف التى هى امراض تكاد تصحب كافة الاضطرابات العصابية . كما أنه لا يجدى مجرد

(١١)

استخدام الفهم الفطري العام (أو ما يدعونه الإدراك الشائع)
 حيال تلك الاضطرابات ، لان ذلك الضرب من الإدراك ما هو الا
 قضايب للطريق الصحيح الواجب اتباعه الذى هو اسلوب للدراسة
 واستيعاب الحقائق التى توصل اليها العلم ، وهو اسلوب بعيد
 لمسى شاق المسلك . وعندى ان الإدراك الشائع فى الجيل القادم
 سوف يكون قد أستوعب معلومات هذا الجيل السيكلوجية . اذ ان
 لكل عصر « ادراكه الشائع » الخاص به ولذى يميزه عن
 الاجيال المنصرمة .

ولعل القارئ بعد قيامه بهذه الدراسة وبتمرنت التى
 يتضمنها كتابنا هذا قد اخذ يلحظ فى نفسه اتجاهها اضحى
 بالنسبة له شيئا طبيعيا ، يتسم « بالتحليل الذاتى » . بمعنى ته
 كلما اراد اختبار صواب ميوله الراحنة اصبح يرجع الى ذكرياته
 المبكرة . كما أنه اكتسب أيضا ولا شك عادة للتركيز وللتركيز
 بالتبادل فى فترات متعاقبة ذات ترتيب ايقاعى . وانه بالمثل يجد
 بين يديه « فكرة مهياة » معدة لاستخدامها كلما دعت الحاجة
 اليها ، كقوله « لن يكون هذا الى الابد » أو « ان هذا العيب امر
 سطحى ليس الا » ، واصبح يتمسك بتلك الفكرة كلما احدث
 به خطرا أو ساوره الهممض . وانه أيضا اضحى يربط ، عن قصد
 ووعى الذكريات التى يسوؤه استرجاعها بذكرات اخرى طيبة
 مستساغة ، فامسى فى وسعه ان يوازن المشاعر الممضة بأخرى
 سارة تشرح صدره . ويعلم حق العلم أنه حتى فى أسوأ حالاته
 للزاجية المكتئبة سوف يرفعه أيقاعه الداخلى الى قمة الوجدان
 جديد كما أنه اضحى شديد الثقة فى اللاشعور بوصفه ملاكه الخزس
 وحتى عندما يرسخ هذا الاتجاه التلقائى ، فانه يجنر
 بالقارئ على أية حال ان يحتفظ بهذا الكتاب على مقربة منه ،
 ليرجع اليه نساوره شك حيال أى مسلك فى مستقبل الايام .

ان للمرء كل الحق في ان يحيا في طويته الداخلية حياته الخاصة به. اذ ان معجزة الوجود الكبرى في حياة الانسان هي انه يضم بين جوانحه ثروة خفية هي دائما طوع أمره . وينبئ الا تلغ تلك الثروة الداخلية بانها محض أوهام لو أنها بدت غير متمشية مع بيئتنا المحيطة بنا والتي الفناها .

انه لتناقض عجيب ان يبدو مرأى حياتنا من الخارج مناقضا لمراها من الداخل ، وأن بينهما تباين تام . وعلى الرغم من هذا التباين فكلا المشهدين امر واقع وصحيح على السواء .

فهذا البيت يبدو لعابر السبيل انه مبنى مصنوع من آجر وأخشاب وزجاج ، ولا يمر بخا طره الا انه بناء مشيد ليصمد أمام تقلبات الجو . الا ان الامر يختلف بالنسبة للشخص الذى يقيم فيه . فكل ركن من أركانه له عنده ذكريات . فرائحة التفاح التى تتضوع من الخزانة العليا تعيد الى نفسه ذكرى مشاهد محببة من طفولته البعيدة . والظل الذى يلوح في نهاية الدهليز يمثل له مخاوف قديمة منصرمة . اما اللوح المؤدى الى الدور الأعلى فانه يعنى بالنسبة له سلسلة من التحركات الإجبارية المحددة . ويمثل الستار حظرا عميق الغور . أما الباب الخلفى فيشير في نفسه شعورا لا قبل له بدفعه ، يحلوه للانطلاق نحو الفضاء الواسع . وحتى الأرض الثابتة تحت قدميه ، والسماء الفسيحة التى تعلو رأسه ، كلاهما جزء لا يتجزأ من هذا البيت .

ويصدق هذا الرأى المزدوج عن كل فرد من الناس . فنحن نشاهد له من الخارج حدودا واضحة لمعالم ، ونرى ان هذا الكائن الحى له سماته البدنية والنفسية الموروثة ، كما نلاحظ عليه التشكل الذى لا بد منه لدى تسبغه عليه بيئته وتجاريه التى يمر بها . ونعلم أن تلك الكتلة من المادة تحتفظ بكيانها بفضل ظروف معينة ، وأنها لا تقوى على السير الا اذا زودت

بكمية بعينها من البروتينات والاكسوجين وما ليهما ، وانها
سوف تسر عددا بعينه من الخطوات بين للهد والحد. فهي
في « نجازة » قصيزة فحسب من الشرى الذى خلقت منه والذى
يفطى اديم هذه الارض .

الا ان الروح التى تقيم فى هذا الجهاز لا ترمى تلك الصورة .
فاهمية « اللات » فى نظرها تعدل بالقليل اهمية سائر الكواكب التى
تشغل افلاكها رحاب السماء التى لاحصر لها . ولكم خبرت
لكم النفس نعيما علويا ، وحزنا اليماء يرفعها امل غير ذى متعلق ،
ويصوقها خوف ذى ادراك . ولهذه النفس قوة من السحر ،
تحول موجات الهواء الى موسيقى اخاذة ، وبقيها من جبر الطباع الى
خاطر سامية ، وبعض انعكاسات من قوس قزح الى بهجة طاغية .
فلا تح لشيء فى الوجود ان يلبك تلك القوة الداخلية

الغالية .

محتويات الكتاب

صفحة	
٣	كلمة العرب
١٤	مقدمة
٢٢	الفصل الاول : التخلص من انقلق
٣١	الفصل الثاني : للا شعور ومشتلا ته ، والرهبة منه
٤٢	الفصل ثالث : موعد مع اللات
٥٣	الفصل الرابع : الحب يتوارى خلف قنعة مريدة
٦١	الفصل الخامس : اختيار تجانس الالفاظ
٧٣	الفصل السادس : تذكر الاحداث النصرمة
٨٦	الفصل السابع : توازن الافكار
٩٦	الفصل الثامن : العصب الالى او الوترى
	الفصل التاسع : عصاب الازاحة (او عصاب الشخص
١٠٨	المنتقل الوضع)
١١٧	الفصل العاشر : التركيز واللاتر كيز
١٢٥	الفصل الحادى عشر : حقيقة السعادة
	الفصل الثانى عشر : تقلبات الحالة النفسية بين
١٢٣	معود وهبوط
١٤١	الفصل الثالث عشر : موجات الاوزان الحيوية
١٥٥	الفصل الرابع عشر : انعطاف ، لى حب والجنس
	الفصل الخامس عشر : خطا الحياة التى تسير على
١٦٥	وبيرة وأحدة
	الفصل السادس عشر : الاختيار بين الثقافة والحوافز
١٧٧	البداية
١٨٩	الفصل السابع عشر : السوائية والسوائية المصطنعة
١٩٦	الفصل الثامن عشر : التبرئة من الشعور بالاثم
	الفصل التاسع عشر : موقف اللات من استكشاف
٢٠٩	النفس

تصويب

صفحة	سطر	خطا	صواب
٢٣	١٢	اذ	اذ لا
٢٥	٢٠	في ثم	، ثم
٢١	٢٢	وعرة الوجه	عرة الوجه
٢٣	٢٠	سطح	تحت سطح
٥٠	١٢	الاستعاضة	الاستعانة
٧١	٢٣	وليخصى	وليخصى
٨٠	١	أما بلدن. فيسلك	أما بلدن فيسلك
٨٢	٥	كانت	كانت
٨٤	٢	يستطيع	يستطيع
٩٧	٢٢	شنى	وشنى
١٠٦	١٠	ذات	ذات القيمة
١٠٧	٥	ما ينأ	ما لم ينأ
١١٦	٢٠	القيادات	القيادات
١٢١	١١	الرغم	الرغم من
١٢٣	٦	بأفكاه	بأفكاه
١٢٦	١٨	الاستماع	الاستماع
١٤٢	٢	الثابتان	الثابتان
١٤٥	٢٧	يكل	يكل منها
١٥٢	١٤	راقده	راقده
١٦١	٤	تخفق	تخفق
١٦٣	١٧	جديده	جديده
١٦٥	٢٤	إذا	إذا
١٨٣	٢٦	بالاله	بالاله

يصدر قريباً للعرب
كتاب

خلاصة الأبحاث العلمية
في الإيحاء والتنويم المغناطيسى
عن أوثق المراجع

95

٢٧

مطابع ومطبعين بالاسكندرية - تليفون ٢١٩١٢